

พระคุณแม่

คุณแม่สมบุญ จีนสมบัติ



นางสมบุญ จีนสมบัติ

ชาตะ - ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๖๐

มรณะ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕

สิริอายุ ๙๔ ปี ๘ เดือน

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๑๓๓๕๑ สำนักพระราชวัง

๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๕

พระราชทานเพลิงศพ นางสมบุญ จีนสมบัติ เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดรามัญ อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา

<u>วันอาทิตย์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๕</u> เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

ทองห่อ/พิมพ์/ /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางสมบุญ จีนสมบัติ
	เพื่อทราบ
	ติดต่อขอรับหีบเพลิงพระราชทานที่กองพระราชพิธี สำนักพระราชวัง
	ไปปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเพลิงศพ **นางสมบุญ จีนสมบัติ** เป็นกรณีพิเศษ ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมเป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ผู้วายชนม์และวงศ์ตระกูลอย่างหาที่สุดมิได้

หากความทราบโดยญาณวิถีถึงดวงวิญญาณของ **นางสมบุญ จีนสมบัติ** ได้ด้วยประการใดในสัมปรายภพ คงจะมีความปลาบปลื้มซาบซึ้งเป็นล้นพ้นในพระมหากรุณาธิคุณที่ได้รับพระราชทานเกียรติยศอันสูงยิ่งในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้า ครอบครัวรังสฤษฎ์โยธิน และครอบครัวอารีราษฎร์ ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาสกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาทด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ และจะเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมเป็นสรรพสิริมงคลแก่ข้าพระพุทธเจ้าและวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า ครอบครัวรังสฤษฎ์โยธิน

ครอบครัวอารีราษฎร์

ประวัติ

คุณแม่สมบุญ จีนสมบัติ

คุณแม่สมบุญ จีนสมบัติ เกิดเมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๖๐ ที่บ้านเลขที่ ๑๒ หมู่ ๙ ตำบลดอนฉิมพลี อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นบุตรของ นายแก้ว และ นางจอก รวงแก้ว มีพี่น้องร่วมบิดา มารดา ๘ คน คือ

๑. นางโหมด	**บริสุทธิ์**	เสียชีวิตแล้ว
๒. นายรี	**รวงแก้ว**	เสียชีวิตแล้ว
๓. แม่ชีเย็น	**รวงแก้ว**	เสียชีวิตแล้ว
๔. พระไม้	**รวงแก้ว**	เสียชีวิตแล้ว
๕. นางยิ้ม	**จันทประสิทธิ์**	เสียชีวิตแล้ว
๖. นายรส	**รวงแก้ว**	เสียชีวิตแล้ว
๗. นางส้มแป้น	**แก่นรอด**	เสียชีวิตแล้ว
๘. นางสมบุญ	**จีนสมบัติ**	ผู้วายชนม์

การศึกษา

คุณแม่สมบุญ จีนสมบัติ เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ที่โรงเรียนวัดรามัญคลอง ๑๗ อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จ.ฉะเชิงเทรา

การประกอบอาชีพ

คุณแม่สมบุญ จีนสมบัติ ประกอบอาชีพทำนา

ชีวิตสมรส

คุณแม่สมบุญ จีนสมบัติ สมรสกับ คุณพ่อเพ็ง จีนสมบัติ (เสียชีวิตแล้ว) อดีตรับราชการครู มีบุตรธิดา ๓ คน ดังนี้

๑. พลเอก วัชระ	**รังสฤษฏ์โยธิน**	ข้าราชการบำนาญ
๒. นายณัฐวัฒน์	**รังสฤษฏ์โยธิน**	อดีต ผอ.โรงเรียนตลาดคลอง ๑๖ (เสียชีวิตแล้ว)
๓. นางภัชราพา	**อารีราษฎร์**	อาจารย์ ๓ ระดับ ๘

อาลัยคุณแม่

คุณแม่เป็นผู้ให้กำเนิดที่ประเสริฐสุด ลูกๆ โชคดี และภูมิใจที่ได้เกิดเป็นลูกของแม่ ตลอดเวลาแม่ได้เลี้ยงดูลูกๆ ทุกคนด้วยความรักและอบรมสั่งสอนด้วยมุ่งหวังให้เป็นคนดีมีการศึกษา เติบโตไปจะได้ไม่ลำบาก มีการงานทำที่ดีและมั่นคง จนลูกทั้ง ๓ คน ได้ร่ำเรียนมีการศึกษาที่ดี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญา และรับราชการทุกคน เป็นที่ภาคภูมิใจของแม่มาก ตลอดเวลาที่แม่มีชีวิตอยู่ได้มุ่งมั่นประกอบอาชีพทำนาทำสวนมีความขยันหมั่นเพียร ประหยัดและอดทนซึ่งลูกๆ ได้ซึมซับเอามาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตตั้งแต่เด็กจนกระทั่งโต นับว่าเป็นบุญคุณอันใหญ่หลวงที่ได้แม่เป็นแบบอย่าง จนลูกๆ ประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงาน นอกจากนั้นคุณแม่ยังเป็นผู้ที่เคร่งครัดในศาสนาเป็นพุทธมามกะทำนุบำรุงพุทธศาสนา ชอบทำบุญอย่างต่อเนื่อง ชอบถือศีลสวดมนต์ตลอดเวลาโดยเฉพาะคาถาชินบัญชรจะสวดได้อย่างคล่องแคล่ว และจะสวดให้พรแก่ลูกๆ อยู่เสมอ แม่จะไม่ทำบาปและคอยตักเตือนสั่งสอนลูกตลอดแทบทุกครั้งที่ได้พูดคุยกัน คุณแม่เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่ค่อยเจ็บป่วย จนเมื่อเข้าสู่วัยชราเมื่ออายุประมาณ ๘๐ ปี เริ่มมีโรคประจำตัวทั่วๆ ไป จนกระทั่งเมื่อปี ๒๕๕๔ คุณแม่ได้ป่วยหนักด้วยโรคเบาหวาน และกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ไม่สามารถปัสสาวะเองได้ และรับประทานอาหารเองไม่ค่อยได้ ลูกๆ จึงพาแม่เข้ารับการรักษา ณ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า จนอาการทุเลา จึงออกจากโรงพยาบาลและมารักษาตัวที่บ้าน ด้วยอาการของโรคที่ไม่หายขาด ประกอบกับการรับประทานอาหารเองไม่ได้จึงทำให้ร่างกายทรุดโทรมลง คุณแม่ต้องนอนอยู่บนเตียงตลอดเวลา ๑ ปี นับแต่ออกจากโรงพยาบาล จนกระทั่งถึงวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๐.๔๐ น. คุณแม่ก็ได้เสียชีวิตจากลูกๆ ไปอย่างสงบ ด้วยอายุ ๙๕ ปี ขอบุญกุศลและคุณงามความดีที่แม่ได้ทำมาทั้งหมดจงส่งผลให้ดวงวิญญาณของแม่ไปสู่สุคติภพ

ด้วยรักและอาลัย

พลเอก วัชระ รังสฤษฎ์โยธิน

อาจารย์ภัชราพา อารีราษฎร์

บุตร - ธิดา

สุขได้ เมื่อใจปล่อยวาง



อนุชิต ดวงพรม น.ธ.เอก, พธ.บ., กศ.ม.   ฉลองชัย อดกลั้น น.ธ.เอก, ป.ธ.๘, พธ.บ.

โยทิน ญาณประดับ น.ธ.เอก, ป.ธ.๕, ศน.บ.

พิสูจน์อักษร

คำนำ

ชีวิตของเราตั้งแต่เกิด จนกระทั่งตาย คนแต่ละคนมีเส้นทางเดินชีวิตที่แตกต่างกัน บางคนดี บางคนเลว บางคนจน บางคนลำบาก บางคนก็ไร้สาระ ใช้ชีวิตสำมะเลเทเมาไปเรื่อย สนุกกับการเสพกามการกิน บ้าคลั่งกับการสะสมทรัพย์สมบัติ เงินทอง ยศ อำนาจ อิจฉา ชิงดี ชิงเด่นให้ร้ายคนอื่น สารพัดจะทำตามอำนาจของกิเลส บางคนก็กลับตัวได้ กลายเป็นคนดีได้ บางคนก็กลับตัวไม่ทัน มาตายลาโลกก่อน

ส่วนคนดี เกิดมาก็เป็นประโยชน์กับโลกนี้ เหลือคณานับ ไม่ว่าจะเป็นนักวิทยาศาสตร์ ผู้คิดค้นยารักษาโรค นักต่อสู้เพื่อสันติภาพ หมอรักษาคนจน คนรวยช่วยน้ำท่วม คนเลี้ยงสุนัขจรจัด ลูกกตัญญูเลี้ยงดูพ่อแม่ ฯลฯ มีความดีอีกมากมายที่ได้ยกตัวอย่าง อาจจะไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องยิ่งใหญ่ หรือโด่งดัง หรือยากลำบาก แค่เราทุกคนตั้งใจจะเป็นคนดี ทั้งต่อตัวเอง ครอบครัว ผู้มีพระคุณ และเพื่อนมนุษย์ รวมทั้งสัตว์โลก ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และเมื่อถึงวันที่เราจะต้องจากโลกนี้ไป สิ่งที่เหลือไว้ก็คือ **"ความดี"**

สารบัญ

บทสวดมนต์ไหว้พระ

เคล็ดลับความดับทุกข์

ทางพ้นทุกข์

๑. เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น จงนึกว่าต้องมีสาเหตุ

๒. สาเหตุของความทุกข์อยู่ที่ตัวของเราเอง มิใช่มาจากที่อื่น

๓. สิ่งภายนอกจะเป็นวัตถุก็ตาม คนก็ตาม มิใช่ตัวการสำคัญ ตัวการสำคัญอยู่ที่ตัวเราเองโดยแท้

๔. จงค้นหาสาเหตุของความทุกข์ในตนของตนเอง

๕. ในการจะค้นหาสาเหตุนั้น ต้องทำใจให้สงบ ด้วยการเข้าไปสู่ที่สงบเงียบ เพื่อความสงบทางใจ

๖. การสวดมนต์ภาวนาในพุทธศาสนามิใช่การอ้อนวอนให้ใครๆ มาช่วยตน แต่ต้องการความสงบใจเท่านั้น

๗. เมื่อสงบใจแล้ว จงยกเอาปัญหาความทุกข์ขึ้นมาพิจารณาให้แตก ด้วยความสุขุมรอบคอบ จนเห็นได้ชัดว่าอะไรเป็นเหตุของความทุกข์นี้

๘. เมื่อพบสาเหตุแล้ว จงแข็งใจตัดเหตุนั้นทิ้งเสีย อย่าได้ทำตนเป็นคนอ่อนแอ อย่ายอมพ่ายแพ้แก่ธรรมชาติฝ่ายต่ำเป็นอันขาด

ถ้าหากท่านปฏิบัติได้อย่างนี้ ท่านก็มีหวังพ้นทุกข์ได้แน่

พัฒนาปัญญาแก้โรคอกหัก

ปัญหาท็อป ๕ ที่มักมีผู้เป็นทุกข์โทรมาปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ ก็คือ **อกหัก เป็นหนี้ เจ็บป่วย ตกงาน ลูกเกเร** ฯลฯ เรื่องอกหัก ปวดใจเป็นเรื่องสำคัญของจิตใจ เป็นกิเลสตัวสำคัญสร้างปัญหาให้คนทั่วโลก คนฆ่าตัวตายเพราะเรื่องนี้ก็เยอะ ไม่จำกัดเพศและวัย

ความรัก อารมณ์รัก เป็นกิเลสที่บัง ความเห็นถูก เห็นแจ้งของเรา เมื่อเกิดความรักเรามักจะลืมมองข้ามไปถึงตอนพลัดพราก ลืมเข้าใจกฎของไตรลักษณ์ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เมื่อมีความสุขเรามักเต็มที่กับมัน ไม่ว่าจะเป็นความสุขทางเพศ เหตุผลเพื่อการดำรงเผ่าพันธุ์ เราก็จะไปติดสุขพวกนี้ ชอบให้คนมาเอาใจ ใส่ใจให้ความสำคัญ คำว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ได้มาฟรี ความรักก็เช่นกัน ใครมาเอาใจเราเขาก็อยากได้เราเป็นแฟน อยากให้เราไปเอาใจบ้าง บางทีก็อยากได้เงินเรา อยากหายเหงา ฯลฯ พอมันมีเรื่องของความอยาก เรื่องของกิเลส เมื่อมันเริ่มไม่สมอยาก เขาเริ่มไม่สนใจ เริ่มตะคอก เริ่มเหินห่าง นอกใจ เราก็จะเป็นทุกข์ อย่ากระนั้นเลย เปิดตาให้กว้างๆ ถ้าใครไม่อยากอยู่กับเราก็ให้อิสระเขาไป ให้อภัยทาน ถ้าใจเรามีเมตตาต่อกัน บางทีก็เป็นการจากกันดีๆ ถ้าจิตเราคิดดีวันข้างหน้าเราก็จะพบคนดีที่แท้จริง

บางคนเพิ่งอกหักใหม่ๆ แผลยังสดๆ ก็จะคร่ำครวญทุกข์มาก ก็ให้ตามมีสติรู้เท่าทันด้วยว่า ทุกข์นี้ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และจะดับไปเช่นกัน อยากให้ดับเร็วก็อย่าไปพูดถึง ถามถึงมาก ถ้ามีลูกมีเต้าด้วยกัน

ก็ตกลงช่วยกันเลี้ยงดูแล สนใจไปที่ลูกดีกว่า พ่อแม่เลิกกันลูกก็มีบาดแผลทางใจเหมือนกัน ดูแลจิตใจลูกจะดีกว่า อย่าคิดถึงแต่ตัวเองมากนักหมกหมุ่นแต่ตัวเอง มีตัวกู ของกู มากๆ กลัวเสียหน้า อายคนอะไรพวกนี้ พิรี้พิไร จะยิ่งหายช้า ฟังธรรมะก็ช่วยได้ เปิดเทปฟัง ทุกวันทุกวันจะปลงได้เยอะ สุขใดจะเสมอเท่าจิตเป็นอิสระ ก็หามีไม่

วิธีเจริญสติในทุกที่

สติเป็นเรื่องสำคัญมากของมุนษย์ ถ้าขาดสติ มนุษย์จะอยู่อย่างอันตรายและเป็นภัยทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น หนังสือ ฉลาดได้อีกของดร.วรภัทร์ ภู่เจริญ กล่าวว่า **คนเรามักใช้ความฉลาดในการทำสิ่งต่างๆ แต่ขาดตัวควบคุมคือสติ ถ้าหากใครมีก็จะสามารถใช้ความฉลาดได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด**

การหมั่นเจริญสติตลอดเวลา หรือบ่อยๆ ในแต่ละวัน จะทำให้ปัญญาที่ใช้ในการดำเนินชีวิตจะเฉียบแหลมขึ้น

- ตื่นตอนเช้าตั้งจิตอธิษฐาน นึกถึงธรรมะที่ต้องการนำมาปฏิบัติเช่นวันนี้จะไม่โกรธ เหมือนเป็นการเตือนและทำสัญญาทางใจว่าเราจะระวังกายใจ ไม่ให้ไปอาละวาด ดิ้นรน ทำให้ใคร ต้องเจ็บปวดเดือดร้อน

- จะทำอะไรพยายามมีสติกำกับ เช่นแปรงฟันทั่วหรือยังถูกวิธีหรือเปล่า นานพอไหม ไม่ใช่แปรงไปคิดเรื่องรถจะติดหรือเปล่า จะเดินออกจากบ้านมีสติ เลือกใส่รองเท้ามีสติ ยืนรอรถเมล์ก็คอยเตือนตัวเอง ฯลฯ

- ถ้าที่บ้านมีนาฬิกาที่มีเสียงบอกเวลาทุกชั่วโมง ทุกครั้งที่ได้ยินเสียง ให้หยุดกิจกรรมแล้วปล่อยตัวสบายๆ หายใจเข้าออกลึกๆ ซัก ๕ นาที แล้วค่อยไปทำอย่างอื่นต่อ

- กลับจากทำงาน ถ้ามีเวลาควรนั่งสมาธิซัก ๑๕ - ๒๐ นาที หรือถ้านั่งได้นานก็จะดี เป็นชั่วโมงก็ได้ทำจิตให้สงบ หายใจเข้าออกลึกๆ ภาวนาพุทโธก็ได้ ได้ยินเสียงอะไร เสียงรถ คนคุยกัน ก็สักแต่ว่าได้ยินอย่าไปปรุงแต่งต่อ ไม่ต้องหวังเห็นเลขหวย เห็นเทวดา แสงสีอะไร สมาธิแท้จริงมีแต่จิตที่บริสุทธิ์ และสงบเย็นเท่านั้น เมื่อฝึกบ่อยๆ เราจะพบกับอาการจิตสงบเย็น ผ่องใส ไม่ง่วง ไม่หงุดหงิด ไม่กังวลกับอะไร ไม่ปวดไม่เมื่อย นั่นแสดงว่าจิตเข้าสู่สมาธิแล้ว จากนั้นจึงค่อยๆ นำปัญหาที่เราพบเจอ กำลังกลุ้มมาพิจารณา อะไรเป็นสาเหตุ ควรแก้ยังไง วิธีการนั้นถูกต้องหรือไม่ ถ้าแก้ไม่ได้จะทำยังไง **โดยธรรมชาติของจิต มันจะสามารถตอบคำถามของเราได้เหมาะสมถูกต้อง เฉพาะตน เราก็จะหมดทุกข์แก้ปัญหาได้** ถ้าไม่มีทุกข์อะไรก็น้อมนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาพิจารณา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความยึดมั่นถือมั่น เรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือตรวจสอบดูว่าศีลข้อไหนเรายังบกพร่อง ถ้าเราพัฒนาปัญญาจนรู้เท่าทันความคิดแล้วเราก็หมดทุกข์ไปเอง

ทุกข์มีอยู่ ทางดับทุกข์ก็มีอยู่

ขอให้เราทั้งหลายพิจารณาธรรมะข้อที่ว่า "ทุกขตา" แปลว่า ความเป็นทุกข์ ชีวิตของเราทุกคน ล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้นไม่ว่าจะเป็น ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความโศกเศร้า อาลัยอาวรณ์ ความไม่สบายกายสบายใจ คับแค้นใจ อารมณ์โกรธ อารมณ์รักก็ยังเป็นทุกข์ เช่นโทรไปหาคนรักไม่รับสาย จิตเราก็เริ่มฟุ้งซ่าน การได้รับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา เรื่องเหล่านี้แหละทุกคนบนโลกนี้หนีไม่พ้น

และเมื่อเรามีทุกข์ จิตของเรานั่นเองจะเป็นตัวควบคุมความทุกข์ โดยโน้มจิตเข้าไปภายใน โดยการฝึกปฏิบัติธรรมเหมือนกับเราได้ออกกำลังกายจิตให้มันพร้อม มันแข็งแรงอยู่เสมอ เมื่อจิตใจเข้มแข็งเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง และได้รับการฝึก เราจะมีตัวสติซึ่งก็คือผู้กุมบังเหียนม้าของเรา ม้าก็เปรียบเหมือนตัวเรา สติคือจ๊อกกี้ตอนไหนควรเร่ง ตอนไหนควรเบรก ถ้าไม่ได้รับการฝึกปล่อยชีวิตให้ทะยานไปเรื่อยดีใจกรี๊ดกร๊าดตื่นเต้น คิดว่าตัวตนเก่งเหลือเกินยิ่งใหญ่เหลือเกิน คนพวกนี้เมื่อควบม้าชีวิตไปสะดุดอะไรก็จะทุกข์หนักกว่าคนอื่นหลายเท่าแก้ปัญหาไม่ถูกไปไม่เป็น คิดแต่จะฆ่าตัวตาย จะยกตัวอย่างให้ฟังเรื่องหนึ่ง มีโยมคนหนึ่ง มาปฏิบัติธรรมหลายครั้ง ทำมาหลายปีแล้ว เขาเล่าให้ฟังว่า พอตอนมีใครมาทำให้โกรธ เขาก็จะส่งลูกน้องไปจัดการคนคนนั้น (ทุบตีบ้างซ้อมบ้าง ขู่ฆ่าบ้าง) อาตมาเลยถามว่า แล้วปฏิบัติธรรมมาตั้งนานไม่ดีขึ้นบ้างเลยหรือ เขาก็บอกว่าบางทีก็เอาไม่อยู่ แล้วคนมาทำให้

โกรธบ่อยไหม จัดการทีหนึ่งเสียเงินเยอะไหม แล้วตัวเราเองต้องคอยระวังจะโดนเอาคืนหรือไม่ พอได้ทำแล้วหายโกรธใช่ไหม แต่ถ้าไม่ได้ลุกไปแก้แค้นรอซัก ๒-๓ อาทิตย์ มันก็หายโกรธเหมือนกัน ได้ผลคือหายโกรธเหมือนกันแต่ไม่เสียเงิน ไม่กลัวโดนเอาคืน ไม่กลัวตำรวจจับ ไม่สร้างบาปก่อเวรให้คนอื่น ถ้าโกรธคนเดือนละ ๒-๓ คน จะเอาเงินที่ไหนมาจ้างนักเลงต้องระวังเรื่องความโกรธนี้ให้มากๆ ขาดสติเมื่อไร สั่งฆ่าคนตายเป็นแสนๆ คนได้สบาย นิวเคลียร์เดี๋ยวนี้มันร้ายจะตาย ประเทศต่างๆ ก็สะสมเอาไว้ขู่กันไปขู่กันมา

ถ้าเราไม่อยากทุกข์ เราต้องตะหนักรู้ด้วยว่าผู้อื่นก็ไม่อยากมีทุกข์เหมือนกัน อยากพบแต่ความสุขเหมือนกัน เราต้องมีเมตตาต่อทั้งคน สัตว์ รวมถึงธรรมชาติแวดล้อมด้วย จะทำอะไรต้องสำรวมระวังยกตัวอย่างให้ฟัง มีโยมคนหนึ่งพาสุนัขไปรักษาที่คลินิคหมอ ใช้เชือกจูงสุนัขไป แต่มันดื้อไม่ยอมเดิน โยมคนนั้นเลยลาก



สัตวแพทย์ต้องออกมาเตือนว่าอย่าทำอย่างนั้น หมามันเจ็บมันจะหายใจไม่ออก โยมเจตนาดี มีเมตตาพาสัตว์ไปหาหมอ แต่อาการที่ไม่ระวังหรือไม่รู้ หรือขี้เกียจอุ้มก็กลายเป็นทารุณสัตว์ไป เห็นไหมว่ามันละเอียด ต้องใจเย็นค่อยๆ คิดก่อนจะขยับตัวทำอะไรต้องมีสติ สตินี้ดีนะ ถ้าเรารู้ตัวอยู่ตลอดหรือบ่อยๆ เท่าที่เรานึกขึ้นได้ มันจะทำให้เราทุกข์น้อยลง ทำอะไรผิดพลาดน้อยลง กำลังหงุดหงิด เหนื่อยจะตะคอกลูกก็ยั้งได้ทัน ผลเสียตามมาอีกเป็น ๑๐ เรื่อง พวกระเบิดอารมณ์ไม่ยั้งคิดพวกนี้ ทุกเรื่องในการดำเนินชีวิตต้องมีสติกำกับทั้งนั้น จำไว้ให้ดีแล้วจะไม่ทุกข์ เพราะทำอะไรระวังเรื่องพลาดน้อย แต่ถ้ามันเกินควบคุม ก็จะเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์มันเกิดจากอะไร ก็ความยึดมั่นถือมั่นทั้งนั้น ที่เราวางไม่ลง เคยมีรถขับต้องมานั่งรถเมล์ก็ทุกข์ สมัยก่อนจนกว่านี้นั่งรถเมล์มา ๒๐ ปี ไม่เห็นเคยจะเดือดร้อน ฯลฯ ต้องเข้าใจชีวิตด้วยว่าไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน **ทุกข์เกิดขึ้นเพื่อให้เราพัฒนาสติปัญญา และฝีมือการแก้ปัญหา ความทุกข์จะทำให้เราเจอมิตรแท้ จะทำให้เราเติบโตทางความคิด ทำให้เราระวังตัวมากขึ้น** ยิ่งคนที่ทุกข์แล้วหันมาหาธรรมะ ก็ยิ่งทำให้เราเจอขุมทรัพย์ทางปัญญา ทำให้ใจเราเป็นอิสระ ปล่อยวางเรื่องต่างๆ ลงได้มากน้อยก็แล้วแต่ฝีมือ เน้นกันอีกครั้ง ไม่มีใครในโลกนี้เกิดมาแล้วไม่มีทุกข์ ยกเว้นพระอรหันต์ ซึ่งท่านก็จะไม่เกิดแล้ว แต่พวกเราที่เวียนว่ายตายเกิดกันอยู่นี้ ต้องพบกับความทุกข์ทุกคน เกิดขึ้นได้บ่อยๆ แต่ถ้าเราระมัดระวังและทำความเข้าใจ รู้จักปล่อยวางลงหมั่นเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญาซึ่งปัญญานั้นเอง ที่จะเป็นตัวทำลายความทุกข์ทางใจให้หมดสิ้นไปได้อย่างสมบูรณ์

ธรรมะให้อะไร

อยากจะตั้งคำถามโยมว่า ถ้าหงุดหงิด อารมณ์เสีย โยมจะไปทำอะไร ถ้าโยมที่ยังเป็นเด็ก อายุน้อย หรือวัยรุ่น ก็มักจะตอบว่าเล่นเกม คุยโทรศัพท์กับเพื่อน กินเหล้า ฟังเพลง เล่นกีฬา ฯลฯ แต่ถ้ามีอายุเพิ่มขึ้นมาในวัยผู้ใหญ่ การอ่านหนังสือธรรมะก็จะเป็นหนึ่งในคำตอบ ทำไมคนจึงชอบอ่านหนังสือธรรมะ หรือเข้าหาธรรมะ เริ่มจากภาวะสภาพสังคมปัจจุบัน มีความกดดันจากรอบข้างสูง แข่งขันกันทำมาหากินใช้ชีวิตเร่งรีบ ทะเยอทะยาน เป็นเด็กต้องขยันเรียน ต้องไปติว เรียนพิเศษ ทำกิจกรรมเสริม ดนตรี กีฬา สารพัด เป็นพ่อแม่ก็เครียดแบบคนเป็นพ่อแม่ต้องหาเลี้ยงชีพ เลี้ยงลูก ถ้าเป็นครอบครัวเดี่ยวแยกตัวออกมาก็จะไม่มีคนคอยดูแลลูก ฝ่ายลูกก็เหงา อยากหาอะไรทำแก้เหงา ฝ่ายพ่อแม่ก็กลัวลูกเกเร เป็นห่วง ส่วนคนโสด เลิกงานก็เที่ยว ช๊อปปิ้ง กินเหล้า ไม่ก็ทำงานหนักเพื่อสร้างอนาคต อยากมีบ้าน มีรถ กิเลสเป็นตัวขับดันให้ทำพฤติกรรม เร่งรีบ เอาเปรียบ ไม่ยอมแพ้ ข่มขู่ ดูถูกคนที่ด้อยกว่า คบเพื่อนก็เพราะผลประโยชน์ หรือชวนกันเที่ยว กิน เสพกาม วนเวียนไปแบบนี้

การใช้ชีวิตฉาบฉวยลอยไปเรื่อยๆ ไม่มีเป้าหมายชีวิตอะไร วันหนึ่งเราก็คิดว่าเกิดมาทำไม มีประโยชน์อะไรกับโลกกับสังคม และครอบครัวบ้าง ชีวิตมั่นคงจริงหรือ ชีวิตและจิตใจนี้ให้อะไรกับเรา คำถามพวกนี้ทำให้เราสนใจธรรมะ ความทุกข์ ความเครียด ความกดดัน ปัญหาต่างๆ ในชีวิตทำให้เราสนใจธรรมะ แม่ที่รักลูกมากดูแล

มาอย่างดี วันหนึ่งโดนลูกตะคอกใส่ เกิดความทุกข์ใจ ก็เริ่มคิดหาคำอธิบายจากธรรมะ ถ้าสะดวกจะไปฟังธรรม เข้าวัดทำบุญก็ดี ถ้าไม่สะดวก ก็หยิบหนังสือธรรมะมาอ่าน ก็สะดวกดี เลือกเอาประเภทที่เป็นพระ หรือฆราวาส ที่ถ่ายทอดหลักธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้า เรื่องศีล สมาธิ ปัญญา เรื่องให้พึ่งตนเอง ความเชื่อที่ถูกต้อง ไม่ใช่ประเภทสวดมนต์ ๓ เดือนแล้วจะรวย ทำสังฆทาน ๗ วัด จะสะเดาะเคราะห์ได้ หนังสือดีๆ ที่ถ่ายทอดจากพระดีๆ ก็เช่น ของท่านพุทธทาส, ท่านปัญญานันท, พระไพศาล วิสาโล, พระมิตซูโอะ, ท่านปยุตโต (พระพรหมคุณาภรณ์), หลวงพ่อสนอง (วัดสังฆทาน), ท่าน ว.วชิรเมธี, ท่าน ติช นัท ฮันห์ ฯลฯ หลายรูปเป็นปราชญ์ของโลกทีเดียว **ฝึกการอ่านหนังสือธรรมะให้เป็นนิสัย ก่อนนอนทุกคืนก็ได้ ทบทวนชีวิตประจำวัน ชีวิตที่ผ่านมาพลาดอะไรก็แก้ไขเสียเหมือนได้ฟังเทศน์ทุกวัน ได้บุญ ใจเป็นกุศล ไม่ต้องรอให้มีทุกข์ก่อนค่อยอ่าน** คิดว่าได้ความรู้ทางจิต วิญญาณได้พักผ่อนกายใจทำให้ใจสงบ เหมือนมีผู้รู้มาคอยเตือนสติอย่าให้เราไปยึดมั่นถือมั่นให้เรารู้จักเอื้อเฟื้อ เราก็รู้ดีว่าการให้เงินขอทาน ๒๐ บาท บริจาคช่วยน้ำท่วม ๑๐๐ บาท มันไม่อยากอะไร แต่การที่เราต้องให้อภัยคนโกง คนอกตัญญู คนที่มาด่า มานินทาเรา การที่ต้องสำรวมวาจาจะพูดอะไรไปทำร้ายใครพวกนี้ยากกว่าเยอะ เป็นเรื่องต้องฝึกต้องใช้ปัญญา

หลังจากอ่านหนังสือธรรมะสำเร็จ ก็สวดมนต์ไหว้พระนั่งสมาธิซัก ๑๕ นาที แล้วเราจะหลับสบาย ชีวิตเราจะสงบผ่อนคลาย มีความสุข

ทุกคนได้เวลาเสมอกัน ใครจะใช้เวลาให้มีค่ามากกว่ากัน

คิดว่าทุกคนคงเคยมีอาการแบบนี้ นั่งกินเหล้าอยู่ในผับ แล้วเท้าคางคิดว่า เรามาทำอะไรอยู่นี่ กินเหล้ามา ๓ วันแล้ว ฟังเพลงก็ซ้ำๆ เดิมๆ เพื่อนก็กลุ่มเดิม ตลกกันก็มุขเดิมๆ ไร้สาระ หรือไปดักแอบดูแฟนว่ามีนัดกับใคร หรือไปกินข้าวกับใครหรือเปล่า หลบๆ ซ่อนๆ ใจเต้นระทึก กลัวรู้ความจริง กลัวแฟนจับได้ แล้วทุรนทุรายนั่งคิดว่ามาทำอะไรนี่ พ่อแม่เราเลี้ยงมาจนโต ให้เรียนดีๆ ดูแลอบรมสั่งสอนมาอย่างดีเพื่อจะมาทำเรื่องบ้าๆ พวกนี้หรือ ตัวอย่างพวกนี้คือ อาการไร้สาระ ไร้ประโยชน์ คนที่ใช้ชีวิตเป็น ไม่ใช่คนเครียดหรือเก๊ก หรือทำงานเป็นบ้าเป็นหลัง ไม่มีเพื่อนฝูง ไม่มีใครคบเปล่าเลย **การใช้ชีวิตทุกวันให้เป็นประโยชน์ คือการจัดสรร ใช้เวลาให้มีคุณค่า เพราะเราทุกคนรู้ดีว่าเรามีความตายรออยู่ข้างหน้า จะชอบไม่ชอบ กลัว หรืออัปมงคลอะไร ยังไงเราก็ต้องตาย** เราไม่รู้ว่ามีเวลาเหลืออีกเท่าไรในชีวิต ชั่วโมงหนึ่ง ๑๐ นาที หรือว่า ๕๐ ปี เราแค่รู้ค่าเฉลี่ยของอายุขัยของมนุษย์แต่เราไม่รู้นี่ว่าของเราจะเท่าไร ใครก็บอกไม่ได้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราใช้ชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง เกิดแล้วก็แก่ แล้วก็เจ็บ แล้วก็ต้องตาย ยากดีมีจน ยิ่งใหญ่คับฟ้า ยศสูงศักดิ์อย่างไรก็ต้องตาย

เราซึ่งมีโอกาส ได้เกิดเป็นมนุษย์ได้พบพุทธศาสนา มีปัญญาที่จะบรรลุนิพพานได้ซึ่งภพอื่นไม่สามารถเป็นได้ ไม่ว่าจะเทวดา เปรต สัตว์เดรัจฉาน ฯลฯ นับว่าเป็นโชคมหากุศล เราจึงไม่ควรจะ

ปล่อยเวลาให้ล่วงไป โดยเปล่าประโยชน์ ทำเรื่องไร้สาระ บางคนหนักข้อ ทำบาป ทำกรรม เบียดเบียนผู้อื่น มัวแต่ให้กิเลสมันจูงจมูกอยากไปหมดทุกเรื่องเป็นเด็กก็อยากเล่นให้สนุก อยากได้ของเล่นอยากกินขนม ไม่อยากไปโรงเรียน ไม่อยากโดนพ่อแม่ตี ดุด่า พอโตมาเป็นวัยรุ่น ก็อยากมีแฟน อยากสวย อยากหล่อ อยากเก่งให้คนยอมรับ อยากรวย อยากเรียนมหาวิทยาลัยมีชื่อเสียง พอเป็นผู้ใหญ่อาการยิ่งหนักข้อ ทุกวันมีแต่เรื่องอยาก ไม่อยาก ไม่ชอบรถติดชอบให้แฟนพูดด้วยดีๆ อยากได้เงินเดือนขึ้น อยากมีกิ๊กเพิ่มอยากสารพัดวันละหลายเรื่อง แม้กระทั่งจะลาโลงก็ไม่วายจะอยากอยากแข็งแรง อยากให้คนอื่นนับถือ ไม่อยากเฝ้าบ้านคนเดียวอยากเห็นลูกเรียนจบก่อนตาย ฯลฯ โดนกิเลสหลอกล่อกิเลสมันหอมหวาน มีความสุข ถูกกอดมีความสุข มีคนมาเอาใจมีความสุขมีเงินมีความสุข ฯลฯ แต่ลืมนึกไปว่าทุกสรรพสิ่ง ทุกเหตุการณ์ล้วนอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ ทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลง มันสุขได้ไม่นานต้องเปลี่ยนเป็นทุกข์ เคยขับรถเบนซ์ แล้วมีความสุข มันโก้มันเท่ห์ผ่านไป ๒ เดือน มันไม่สุขเหมือนวันแรกแล้ว ใครเอาไม้มาขีดก็เป็นทุกข์เพื่อนซื้อรุ่นแพงกว่าก็เป็นทุกข์ โดนคนว่าไม่เจียมตัวก็ทุกข์อีก อารมณ์มันกลับไปกลับมาเดี๋ยวทุกข์เดี๋ยวสุข เอาแน่ไม่ได้ ร่างกายก็เหมือนกันมันเสื่อมลงทุกวันเราถึงไม่ควรประมาทใช้ชีวิตลอยไปลอยมา อยากรู้ว่าเกิดมาแล้วควรใช้ชีวิตยังไง ให้ไปปฏิบัติธรรมดู การปฏิบัติธรรมเป็นบุญขั้นสูงสุด ทำได้ยากการให้ทานเป็นบุญพื้นฐาน ใครก็ทำได้ รวยจนก็ทำได้ รักษาศีลยากขึ้นมาอีกหน่อย ๕ ข้อก็ยากมากแล้ว แต่การปฏิบัติภาวนานี้คือ

สุดยอดหัวใจของพุทธศาสนา ในการปฏิบัติภาวนา เราก็น้อมใจมาดูพิจารณาว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร มีแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างไร เมื่อเป็นฆราวาส เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นครู เป็นหมอ ฯลฯ ไม่ว่าบทบาทอะไรเราก็ต้องทำความเข้าใจ ระมัดระวัง มีสติในการครองตน พยายามชำระจิตใจให้สะอาด ด้วยการเจริญภาวนา และการเจริญอานาปานสติ ไม่ใช่อยากแย่งแฟนใครก็แย่ง อยากขี้เกียจไม่ทำงานก็นอน อยากขี้โกงใครก็ทำ อยากจะบ่นใคร หงุดหงิดใครก็พล่ามไม่เลิก ฯลฯ อย่างนี้ใจจะสงบสบายได้อย่างไร **การใช้ชีวิตให้มีประโยชน์ พื้นฐานวิธีคิดง่ายๆ คือให้มีเมตตาทั้งกับตัวเองและผู้อื่น รักตัวเอง ก็ต้องพัฒนาตัวเองให้ดี ให้เก่ง ให้ฉลาด ให้ใจเย็นเป็นคนดี ปฏิบัติถูกต้องทั้งจารีตประเพณี วัฒนธรรม และศาสนา** คิดถึงผู้อื่นด้วย อย่าเอาตัวรอดคนเดียว มนุษย์เป็นสัตว์สังคม คุณรอดคนเดียวไม่ได้ มันอยู่ไม่ได้หรอก การคิดถึงผู้อื่นต้องดูแลจากคนใกล้ตัวก่อน พ่อ แม่ ลูกหลาน ผู้มีพระคุณ เพื่อน แล้วก็เผื่อแผ่ไปถึงคนที่ไม่รู้จัก มีกินก็แบ่งปัน ใครทุกข์ร้อนก็ช่วยบรรเทา แนะทางสว่าง ชวนมาปฏิบัติธรรม ฯลฯ เพื่อความสุขและหมดทุกข์ทั้งร่างกาย และจิตวิญญาณ

ทำดี พูดดี คิดดี

๓ คำ ข้างต้นหมายถึงการ สำรวม กาย วาจา ใจ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ สำหรับการดำเนินชีวิต ทุกชั่วโมง ทุกนาที ตื่นนอนมาเรามีเรื่องเข้ามาให้คิดมากหลายเรื่อง เช้ามาก็ควรตั้งจิตตั้งใจจะไม่คิดฟุ้งซ่าน คิดแง่ลบ ระวังเรื่องความคิด กำลังขับรถ เห็นรถติด ก็ไม่คิดหงุดหงิด กลัวไปสาย กลัวไม่ทันนัดลูกค้า แล้วแยกหน้าจะติดอีกหรือเปล่า ระวังความฟุ้งซ่าน กำหนดลมหายใจเข้าออกช้าๆ กำลังจับพวงมาลัย ตามองถนนระวังด้านหน้า หลัง และด้านข้าง สติอยู่กับการขับรถ นี่คือตัวอย่างสติต้องกำกับทุกอิริยาบถ ถ้าอยากมีความสุขสงบ ให้รักษาใจให้เป็นกลาง ไม่โกรธ ไม่โวยวาย ใจเย็น ประคองใจให้เป็นกลาง เดินเข้าที่ทำงานมีสติ เจอเพื่อนร่วมงาน ยิ้มทักด้วยสติ อ้าปากจะพูดสติก็ตามมากำหนดไม่พูดส่อเสียด ทะลึ่ง เพ้อเจ้อดูถูก น้ำเสียงห้วน กระแทกกระทั้น ไม่พูดโกหก เช่นวันนี้เสื้อสวยจัง (แต่ในใจคิดว่า แก่จะตายยังแต่งตัวโป๊อีก) ถ้าไม่อยากชมก็แค่ยิ้มก็พอ ดีกว่ามุสา เพ้อเจอ สนใจแต่เรื่องไร้สาระ ถ้ามีสติกำกับตลอดทั้งวัน จะเป็นวันดี แก้ปัญหาได้ดี อารมณ์ดี อะไรเข้ามากระทบใจก็ยั้งไว้ทัน คิดก่อน ค่อยพูด ค่อยทำ อะไรไม่ดีเป็นบาปทำแล้วคนอื่นเดือดร้อนไม่ทำ ทำแล้วตัวเองจะเดือดร้อนไม่ทำ บางคนบอกว่ามันเจอคนมาด่ามาว่า มาทำเรื่องเลวๆ ใส่เรา **สติมันมาไม่ทัน** มันด่าสวนได้ภายในเสี้ยววินาที **นี่คือหนึ่งเหตุผลที่เราต้องหัดไปเจริญสติระลึกรู้ธรรมะ ๔ หมวด หมายถึง กายเป็นสักแต่ว่ากาย เวทนาเป็น**

สักแต่ว่าเวทนา จิตเป็นสักแต่ว่าจิต ธรรมเป็นสักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นอนัตตา ถ้าฝึกบ่อยๆ เราจะดึงสติกลับมาได้ทัน เราจะลดอัตตาในตัวตนประเภท ฉันฉลาดกว่าแก ฉันรวยกว่า ฉันไม่ได้ทำผิดไม่ยอมมีตัวตนมีตัวกูใครมาว่าไม่ได้ คงเคยได้ยินคำว่า พอสติมาปัญญาก็เกิด เช่นถ้าด่าไปมันเป็นอาการของคนบ้า คนถ่อย ไร้การศึกษาอายคน เสียอาการ ยิ่งถ้าด่ากันไปด่ากันมา มันก็อาจจะทวีความรุนแรงความโกรธจนเป็นเรื่องใหญ่โตผู้หญิงหน้าหวาน ผู้ชายรูปหล่อพอเกิดอาการโกรธเหมือนปีศาจเข้าสิง หล่อยังไงก็ไม่อยากเข้าใกล้รวยขนาดไหนก็ไม่อยากคบ อย่าคิดว่าระเบิดอารมณ์ไปก่อนแล้วมาตามขอโทษทีหลัง มันแก้ได้ยากกว่ามาก ปัญหาตามมาอีกมากอาจจะบานปลาย สู้ปิดปากเก็บอาการใช้สติค่อยๆ คิดใจเย็นๆ ผลออกมาสวยกว่ากันเยอะ

วิธีคิดเมื่อชีวิตล้มเหลว

ความล้มเหลว หรือรุ่งเรือง ในชีวิตของแต่ละคนเป็นผลรวมของกรรม เฉพาะบุคคล ใครจะมารับกรรมแทนก็ไม่ได้ ในพุทธภาษิตกล่าวไว้ว่า “เราทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม เราจักเป็นผู้รับผลแห่งกรรมนั้น” ถ้าเราเข้าใจในเรื่องนี้ พอเราประสบเคราะห์กรรมในชีวิตก็ไม่ต้องไปน้อยใจในโชคชะตา เราทำมาเองก็รับผลไปเต็มๆ รวมถึงไม่ต้องไปอิจฉาคนที่ได้ดี ประสบความสำเร็จ ทำอะไรก็รุ่ง

ก็ผลของบุญของเขากำลังทำงาน ฟังดูแล้วเหมือนเป็นการลงทุน แต่จริงๆ แล้วเป้าหมายของชาวพุทธเราคือการอยู่เหนือกรรม เหนือโลกธรรม ไม่ยินดี ยินร้ายในความทุกข์ ความสุข จะสุขจะทุกข์ก็ค่าเท่ากัน ไม่หวั่นไหว กับสรรเสริญนินทา ฯลฯ เหตุเพราะเราอยากได้เป้าหมายคือความสงบ ใจเป็นอิสระไม่ยึดติดกับอะไร ถึงเราจะเป็นตำรวจชั้นนายพล ไม่เกินอายุ ๖๐ ปี ก็ต้องเป็นตาแก่ เลี้ยงหลานอยู่บ้าน ถึงจะดิ้นรน อยากเด่น อยากยิ่งใหญ่ต่อไป มันก็ได้อีกไม่กี่ปี ความเจ็บ ความตาย ก็จะมาเยือนทั้งหมดทุกคนไม่มีข้อยกเว้น

แต่**ถ้าเรามีความเชื่อที่ถูกต้องเรื่องผลของกรรม จะทำให้เราอดทนบากบั่น ทำความดี ไม่ท้อถอย แม้ว่ามันจะทำยากกว่าความชั่วหลายเท่า** มีความเพียรสั่งสมความดี เกลียดกลัวความชั่วละอายต่อบาปไม่ใช่ทำชั่วอะไรเข้าไป แล้วก็จะเที่ยวไปสแกนกรรมตัดกรรม ทำพิธีให้เวรกรรมมันหายไป มันไม่จริง ไม่ง่ายแบบนั้น อย่างมากก็เป็นแค่ขวัญกำลังใจใครจะไปช่วยเราได้ เราเองต้องช่วยตัวเอง ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน และผลที่เราได้รับ ย่อมจะมีมาเพราะเหตุ

เมื่อเราประสบความล้มเลว ธุรกิจพังลูกติดยา ครอบครัวแตกแยก หรือเรื่องใดๆ ก็ตาม ขอให้เราตั้งสติให้ดี มีข้อคิดจะฝากไว้ดังนี้

๑. **อย่าเพิ่งตีโพยตีพายเศร้าโศกเกินเหตุ** เมื่อผลการทำกรรมชั่ว (อาจไม่รู้ว่าได้ทำไปตอนไหน และเรื่องอะไร หรืออาจจะพอคาดเดาได้เช่น ชีวิตครอบครัวล้มเหลว มาจากการขาดปิยวาจา ความเกียจคร้านของเรา หรือขาดความอดทน คู่ครองพูดหรือทำอะไรไม่ถูกต้องถูกใจก็ระเบิดอารมณ์) ทำให้เราต้องตกต่ำ

ล้มเหลว ควรไปหาที่สงบจิตสงบใจเข้าวัดฟังธรรม นั่งสมาธิ เมื่อใจสงบก็หยิบปัญหามาค่อยๆ คิดแก้ไปทีละนิดทีละเรื่อง

๒. ปรึกษาเพื่อน หรือญาติพี่น้อง เอาแบบที่วางใจได้ และดูมีสติปัญญา น่าเชื่อถือหน่อย ไม่งั้นปัญหาอาจจะขยายใหญ่โต คนเก่งกว่าเรามีถมไป เราอาจจะได้ความช่วยเหลือ คำแนะนำดีๆ รวมถึงคำปลอบประโลม ให้รู้ว่าโลกนี้ ยังมีคนรักและหวังดี

๓. รู้จังหวะรุกและรับ สู้และถอย เช่น ธุรกิจมีปัญหา เราอาจต้องระดมทุนเพิ่ม หรือขายทรัพย์สิน ตัดค่าใช้จ่าย ผู้บริหารต้องเลิกใช้รถเบนซ์ เลิกมีคนขับรถ ฯลฯ ถ้าไม่ไหวก็ต้องถอยอย่ากลัวเสียหน้าถ้าขาดทุนเดือนละแสน ยื้อไปอีกปีก็เพิ่มอีกล้านกว่าบาท คนที่ดูถูกเราไม่ได้มาช่วยเราใช้หนี้ คนมีปัญญา ต้องแก้ปัญหา ไม่ใช่หนีปัญหา หรือทำฟอร์มว่ายังเก่ง คนเจ๊งเยอะแยะไม่ใช่เราคนเดียว แพ้ได้ก็ชนะได้

๔. อยู่กับปัจจุบัน ไม่ใช่วันๆ นั่งน้ำตาไหล คิดถึงอดีต ดึงมันกลับมาสร้างความเจ็บปวดให้วันละหลายหน หายใจเข้าลึกๆ มีสติอยู่กับลมหายใจ ภาวนาคำดีๆ ให้กำลังใจก็ได้ เช่น ผ่อนคลาย สงบ วันหนึ่งทุกข์ต้องผ่านไป เดี๋ยวก็ชิน ท่องไปพร้อมกับตามดูลมหายใจ แค่นี้ทุกข์ก็เบาบางลงแล้ว

๕. ข้อสุดท้ายนี้สำคัญ ทุกข์ที่เรามี มันจะทำให้เราเก่งขึ้น รอบคอบขึ้น รู้จักใช้คน อย่าซี้ซั้วไว้ใจคน อย่าขี้เกียจตรวจสอบ อย่าหลงคารมคนปากหวาน อย่าละโมบใจใหญ่ อย่าคิดว่าคู่แข่งโง่ ฯลฯ มีอีกหลายบทเรียน เป็นตำราชีวิตเล่มหนึ่งของเรา เห็นไหมว่าทุกข์ก็มีประโยชน์ในแง่ของการเติบโตทางจิตวิญญาณ

อย่าหลงเป็นทุกข์ เพราะความยึดมั่นถือมั่น

เราท่านทั้งหลาย ควรเริ่มศึกษาพุทธศาสนา ด้วยการศึกษาจากตัวเราเอง ข้างในตัวเรา ซึ่งก็คือสิ่งทั้งปวง รวมทั้งร่างกาย และจิตใจจากชีวิต ประสบการณ์ของเรา เฝ้าตามดูกิเลส ความอยากมีอยากได้ หรือความไม่อยากทั้งหลาย มันจะวนเวียนอยู่ในวัฏฏสงสาร หรือทะเลแห่งทุกข์ เราควรเข้าใจในศาสนาพุทธ ในแง่ของกฎระเบียบ ซึ่งก็คือ ศีลและแนวทางการดำเนินชีวิต จากมงคลชีวิต ๓๘ ประการ ฯลฯ ถ้าเราเข้าใจอย่างถูกต้อง และปฏิบัติได้ถูกต้องด้วยตนเอง ครูบาอาจารย์เป็นเพียงผู้ชี้แนวทาง กิเลสทั้งหลายของเราก็จะหมดไปเอง เราก็จะได้พบกับมรรคผลนิพพาน ได้ด้วยตนเอง

สิ่งทั้งปวงในโลก เข้าอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ทั้งสิ้น
คือ มีความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

อนิจจัง คือความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ อยากให้อยู่คงทนแบบนี้ไปนานๆ ก็ไม่ได้ ลองสังเกตดูซักเรื่องก็ได้ เช่น เราโกรธเพื่อนเรามากวันแรกที่ทำให้โกรธ เราอยากเอาไม้ไปตี หน้าเราแดง มือสั่น คลั่งแค้นในใจ พอวันที่สอง มันเริ่มแค้นน้อยลง อาจจะลืมไปในบางช่วงด้วยซ้ำ พอนานไป ๔-๕ วัน หรือบางคนเป็นเดือน มันหายไปแล้ว บางคนหมดแล้วความโกรธ บางทีก็ลืมเรื่องที่โกรธ หรือลืมว่าเคยโกรธกันด้วยซ้ำชัดเจนมากกฎของอนิจจัง ส่วน **ทุกขัง แปลว่า เป็นทุกข์** คือลักษณะเป็นทุกข์ และ **อนัตตา คือความไม่ใช่**

ตัวตน ไม่มีตัวตน เป็นเพียงสมมุติเรื่องนี้คือสิ่งที่เราต้องระวัง อย่าไปยึดมั่นถือมั่น ถ้าไปหวงว่าเป็นของเราแน่นอน ไม่เปลี่ยนแล้ว ระวังให้ดีเถอะ มันจะย้อนกลับมาทำร้าย ให้เจ็บปวดปางตาย เช่นเราคิดว่าเงินของเราที่ทำมาหากิน หรือมรดกทรัพย์สินอะไร มันจะอยู่กับเราคงทน ไม่ว่าจะมาเป็นสิบล้านร้อยล้าน เราอาจจะถูกโกงก็ได้ ไฟอาจจะไหม้บ้านก็ได้ เล่นการพนันหมดก็ได้ เคยมีโยมมาเล่าให้ฟังว่าถูกลูกตัวเองโกง เป็นเรื่องคิดไม่ถึงใช่ไหม เกิดขึ้นได้ทั้งนั้นไม่มีข้อยกเว้น

แม้แต่ร่างกายของเราซึ่งเราคิดว่าเป็นของเรา ดูแลรักษาดีแล้ว บำรุง บำเรอ ด้วยอาหารอย่างดี รสเลิศ ออกกำลังกาย เครื่องสำอางราคาแพงทั้งหลาย ร่างกายมันก็ยังไม่ยอมจะคงทน มันจะเหี่ยวย่นแรงลดน้อยไปทุกๆ วัน แก่ลงทุกนาที วิธีการต่างๆ มันทำให้ชะลอให้ช้าลงเท่านั้น **ทุกคนต้องพบกับความแก่เป็นแน่แท้ ความเจ็บและตายก็เช่นกัน**

เราควรลองเปลี่ยนวิธีการใช้ชีวิต ลองฝึกจิตให้อยู่เหนือโลกตามแนวทางของโลกุตรธรรม ซึ่งตรงข้ามกับโลกียธรรม คือความลุ่มหลงในลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุข จิตเดิมของเราซึ่งยึดติดกับโลกียธรรมอย่างเหนียวแน่น พอจะมีความเสื่อมซึ่งเป็นของคู่กันมาให้เราชิมลางจะยกตัวอย่างแบบเล็กๆ น้อยๆ ให้ฟังก่อนเช่นไฟฟ้าดับ แอร์ใช้ไม่ได้ พัดลมก็เปิดไม่ได้ บางคนทุกข์ขนาดต้องขับรถออกไปเปิดโรงแรมนอน ขนาดเรื่องเล็กๆ ไม่กี่ชั่วโมง ยังดิ้นรนซัดส่ายกันขนาดนี้ ลองคิดดู แม้แต่เด็กเล็กๆ ๓-๔ ขวบ ก็ยังเป็นลองดูลองต่อว่าดูซิ อาการออกเลยทีเดียวเพราะมันไปยึดถือกับคำว่าเป็นเด็กดี

แม้เราจะต้องใช้ชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความลุ่มหลงมัวเมา ปลุกเร้ากระตุ้นจิตใจให้เกิดความอยากอยู่ตลอดเวลา (อย่างช่วงนี้ก็คงอยากได้โทรศัพท์แบล็คเบอรี่กันเป็นแถว) ถ้าเราฝึกจิตไว้ดีแล้วถึงเราจะได้เสวยสุข เหมือนชาวโลกียธรรมทั้งหลาย เราก็จะเข้าใจความรู้สึกภายในจะไม่เหมือนกัน เราจะพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลาย เช่น วันนี้เราได้กินอาหารอร่อยถูกใจ โชคดีจัง มีความสุข แต่วันหนึ่งต้องไปอยู่ในที่กันดาร หาของอร่อยถูกปากกินไม่ได้ เรียกว่าแค่กินกันตาย เราก็ไม่เป็นไร ของอร่อยกินมามากแล้ว ยังไงก็อยู่ได้ ไม่ไปทุกข์กับมัน เห็นหรือยังว่ามันมาเป็นคู่ สุข–ทุกข์ ลาภ–เสื่อมลาภ ยศ-เสื่อมยศ นินทา–สรรเสริญ ที่ยกตัวอย่างนี้คือเรื่องใกล้ตัว

ถ้าเราฝึกจิตอยู่เป็นนิจ เราจะเห็นภาวะไตรลักษณ์ ชัดเจนด้วยตาใน คือจิตของเรา มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา เมื่อเราคุ้นเคย เข้าใจ เมื่อพบกับความสูญเสียพลัดพราก เราก็จะทำใจให้สงบ วางเฉย เข้าใจได้ว่า ถึงไม่สูญเสียวันนี้ วันหน้าก็ต้องโดนอยู่ดี

วิธีคิดเมื่อชีวิตมืดมน

เวลาที่เราเจอปัญหาหนักๆ เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องครอบครัว อกหัก ลูกติดยา สามีนอกใจ ภรรยามีชู้ ความเจ็บไข้ได้ป่วย ปัญหาเศรษฐกิจไม่มีเงินใช้ ตกงาน ความกดดันจากงานภาระมากเกินกำลัง ฯลฯ จริงๆ แล้วมีมากมาย เขียนประมวล

เฉพาะปัญหาอย่างเดียวเป็นหนังสือเล่มหนาๆ ก็ยังไม่พอแล้วจะทำอย่างไรเล่าเมื่อต้องเผชิญ มีข้อคิดหลายอย่างที่อยากแนะนำให้ลองพิจารณา แล้วมาปรับคิด ปรับใช้ ให้ตรงกับสถานการณ์ของเรา

๑. รับมือกับปัญหา อย่าเพิ่งหนีเพราะเราอาจจะทิ้งปัญหาของเราให้คนอื่นรับแทน ลำบากแทน อย่าเพิ่งไปฆ่าตัวตาย กล้าเผชิญหน้ากับมัน ลองปรึกษาผู้ที่ไว้ใจได้และมีความรู้ เชื่อถือได้ อย่างน้อยก็ได้ระบาย ได้คนช่วยคิด เวลาจะทำให้สถานการณ์ทุกอย่างคลี่คลาย ปัญหาหนักที่เจอยังไงมันก็เปลี่ยนแปลงถ้ามันยังไม่จบ อย่างน้อยเวลาก็ทำให้เรามีสติตั้งรับมันได้ทัน คิดหาหนทางแก้ไขได้ทัน หรือปลงกับมันได้มากขึ้นเรื่อยๆ

๒. มองคนอื่นที่เขาหนักหนาสาหัสกว่าเรา เค้าแย่กว่าเรา เช่น คนพิการ ตาบอด เค้ายังไปทำมาหากิน เลี้ยงชีพทุกวัน จะเดินก็ยังลำบาก ต้องขึ้นรถลงเรือ ต้องระวังคนมาขโมยทรัพย์สิน หรือคนจนๆ ที่ต้องอดมื้อกินมื้อ ทำงานหนักแบกหาม ได้นอนวันละ ๔-๕ ชม. แล้วกลับมาดูตัวเราว่าเรายังมียังเหลืออะไรทำอะไรได้บ้าง มีข้าวกินทุกมื้อไหม มีที่ซุกหัวนอนหรือเปล่า แขนขายังดีหรือเปล่า ยังมีแรงลุกขึ้นทำอะไรได้ตั้งมากมายใช่ไหม อย่าซ้ำเติมตัวเอง อย่าเศร้านาน ทุกคนล้มได้ แพ้ได้ แต่คนลุกได้เร็วจะได้เปรียบ หายเจ็บก่อน เจ็บน้อยกว่า กลับมาใช้ชีวิตให้มีความสุขได้ก่อน ลองเลือกเอาว่าอยากได้ชีวิตแบบไหน

๓. หัดพูดขอบคุณกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดในชีวิต ใครทำอะไรให้เล็กๆ น้อยๆ ก็หัดขอบคุณ เช่น ร.ป.ภ.ช่วยเข็นรถในที่จอดรถให้ แม่ปอกผลไม้ให้กิน ใครที่เอื้อเฟื้อเรา ช่วยเหลือ หรือเรื่องหนัก

หนาสาหัสเกิดขึ้น ก็ลองคิดกลับหามุมมาขอบคุณกับเหตุการณ์นั้น เช่น คนใกล้ชิดตาย ก็บอกตัวเองว่า ทุกคนต้องเจอเหตุการณ์แบบนี้ วันหนึ่งก็ถึงตาของเราบ้าง แล้วเราใช้ชีวิตที่ยังเหลืออยู่อย่างคนรู้คิด มีความสุข และเป็นประโยชน์ให้ตัวเอง หรือส่วนรวมหรือยัง มีอะไรที่อยากทำแล้วยังไม่ได้ทำบ้าง อะไรที่จะพัฒนาศักยภาพของเราให้เติบโตทางความคิด จิตวิญญาณ พัฒนาสติให้มาก ระลึกให้ทัน การเอาสิ่งไม่ดี รับสิ่งไม่ดีมาเป็นอารมณ์ มันเป็นบาปแก่ตัวเราเอง เหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรา เราไปเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่วิธีคิด วิธีรับมือ ทำให้เราทุกข์น้อยลง ปล่อยวางมากขึ้น อย่าไปยึดถือ พลิกสถานการณ์ร้ายๆ ให้เป็นบทเรียน ขอบคุณทุกเรื่องที่เข้ามาในชีวิต

๔. หมั่นทำความดี สร้างกุศลให้เจริญงอกงาม และรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ และเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป ละบาปทั้งปวง ไม่ทำบาปเพิ่ม แม้จะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งก็คือการหมั่นทำความดี ละความชั่ว ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ สงบ ร่มเย็น พัฒนากุศลให้เจริญงอกงาม ทำบุญให้ทานความหมายของทานที่บริสุทธิ์ นั่นก็คือ เจตนาของผู้ให้อยากจะให้ด้วยตนเองไม่ได้ถูกบังคับร้องขอ และทรัพย์สิ่งของที่จะให้ ก็ต้องหามาด้วยความสุจริต วัตถุประสงค์ของการทำก็เพื่อลดความโลภ เสียสละ ละวาง ไม่ใช่เพื่อต้องการสวรรค์วิมาน หรือผลตอบแทนใดๆ จากบุญนั้น

ทางแก้ปัญหาชีวิต และดับทุกข์

ความระงับดับทุกข์ ได้แก่ ความดับไปโดยไม่เหลือของความอยากทั้งปวงซึ่งตามปกติความทุกข์มันเกิดได้ มันก็ดับได้ด้วยตัวมันเองอยู่แล้ว แต่ถ้าเราไม่มีปัญญาก็อาจจะเก็บเอาความทุกข์ไว้ในใจนานอาจจะหลายวัน หลายเดือนบางคนเก็บไว้หลายปีทำให้ทุกข์ทรมานแสนสาหัส มันจึงอยู่ที่ระยะเวลาของความทุกข์ว่าเราจะละวางปลดปล่อยออกไปจากจิตได้ทันทีหรือไม่ ก็อยู่ที่การได้ฝึกพร้อมอยู่แล้วทั้ง สติ สมาธิ ปัญญา เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นมาจึงสลัดอารมณ์ออกไปได้ทันที หรือไม่นานนัก ดังนั้นสิ่งที่เรียกว่านิโรธ คือความดับทุกข์จึงเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติจะต้องทำให้แจ้ง คือทำให้เกิดความรู้แจ้ง ในธรรมชาติแห่งความดับทุกข์ที่หมายถึงความสิ้นไปแห่งตัณหา คือความอยากทั้ง ๓ ชนิด ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ จะทำให้เราไม่เป็นบ้า หรือวิกลจริตไปเสียก่อนที่ความตายจะมาถึง

ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ ทางปฏิบัติอันประเสริฐมีอยู่ ๘ อย่างได้แก่

๑.) สัมมาทิฏฐิ คือ ความคิดความเห็นที่ถูกต้อง

๒.) สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดไตร่ตรองที่ถูกต้อง

๓.) สัมมาวาจา คือ การพูดที่ถูกต้อง

๔.) สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำที่ถูกต้อง

๕.) สัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพที่ถูกต้อง

๖.) สัมมาวายามะ คือ ความพากเพียรที่ถูกต้อง

๗.) สัมมาสติ คือ ความระลึกที่ถูกต้อง

๘.) สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นที่ถูกต้อง

ถ้าใครปฏิบัติทำตามนี้ได้ครบทั้งหมด ก็จะเป็นเหตุปัจจัยให้ความทุกข์หมดไปจากจิต ซึ่งเป็นแนวทางของการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐดีที่สุด

"สัมมาทิฏฐิ" คือ ความคิดความเห็นที่ถูกต้องนั้น ได้แก่ ความรู้ในเรื่องความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ สรุปว่า พุทธธรรมที่แท้จริง คือแนวทางปฏิบัติเพื่อการรู้จักความทุกข์ และความระงับดับทุกข์เท่านั้นมิใช่ลัทธิความเชื่อ หรือการกราบไหว้บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือลัทธิสร้างบุญบารมีอันเร้นลับ เป็นต้น

"สัมมาสังกัปปะ" คือ ความคิดไตร่ตรอง หรือความดำริที่ถูกต้องนั้นได้แก่ การดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่มุ่งร้ายและความดำริในการไม่เบียดเบียน สรุปว่า เป็นการไม่ติดอยู่ในโลกไม่โกรธ และไม่กลั่นแกล้งฆ่าฟันผู้ใด นั่นแหละ คือ ความคิดไตร่ตรองที่ถูกต้อง

"สัมมาวาจา" คือ การพูดที่ถูกต้องนั้น ได้แก่ การไม่พูดเท็จไม่พูดใส่ร้ายผู้ใด ไม่พูดคำหยาบ และไม่พูดเพ้อเจ้อชนิดที่เชื่อถือไม่ได้ สรุปว่า ถ้าผู้ใดเว้นจากการพูดเหล่านั้นเสียได้ ผู้นั้นย่อมเป็นคนที่มีวาจาสะอาด เป็นที่เชื่อถือได้ของมหาชนทั้งปวง และจิตใจของคนผู้พูดอย่างถูกต้องเช่นนั้นก็ย่อมสงบเย็นและมั่นคง เป็นที่ตั้งของความถูกต้องแห่งการกระทำทั้งปวง

"สัมมากัมมันตะ" คือ การกระทำที่ถูกต้องนั้น ได้แก่ การเว้นจากการฆ่าทุกสรรพชีวิต การเว้นจากการลักขโมย และเว้นจากการประพฤติผิดในกาม สรุปคือ ไม่กระทำผิดศีลธรรม

"สัมมาอาชีวะ" คือ การประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงชีวิตให้ถูกต้องนั้น ได้แก่ การเว้นจากการประกอบมิจฉาชีพ คือ อาชีพทุจริตที่ผิดศีลธรรม หรือกฎหมายของบ้านเมือง แล้วพยายามประกอบอาชีพที่สุจริตให้เป็นปกตินิสัย สรุปว่า ชีวิตเราจะมีความสงบสุขอยู่ในสังคมได้เพราะอำนาจของความซื่อสัตย์สุจริตนั่นเอง

"สัมมาวายามะ" คือ ความพากเพียรที่ถูกต้องนั้น ได้แก่ ความพากเพียร ๔ อย่าง คือ

๑.) เพียรละอกุศล คือ บาปที่เกิดขึ้นแล้ว

๒.) เพียรป้องกันไม่ให้บาปเกิดขึ้น

๓.) เพียรสร้างกุศลให้เกิดขึ้น

๔.) เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ และทำให้กุศลเหล่านั้นเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

สรุปว่า ความพากเพียรในการปฏิบัติธรรมนั้นแท้จริงมิได้หมายถึง การนั่งสมาธิ หรือการเดินจงกรมแต่เพียง ๒ อย่างเท่านั้น แต่เนื้อหาหรือเป้าหมายที่แท้จริงของความพากเพียรในการปฏิบัติธรรมนั้น คือจะต้องเพียรละบาป (ความทุกข์) และป้องกันบาป (ความทุกข์) ไม่ให้เกิดขึ้นเพียรสร้างบุญกุศล คือการสร้างคุณงามความดี ทั้งทางกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์และความเพียรในการประคับประคอง หรือพัฒนาปรับปรุงบุญกุศลให้เจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป

"สัมมาสติ" คือความระลึกที่ถูกต้องนั้น ได้แก่ ความระลึกรู้เท่าทันในแก่นแท้ของร่างกาย ในแก่นแท้ของเวทนา คือความรู้สึกดีร้ายสุขทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ในแก่นแท้ของจิต คือความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง และในแก่นแท้ของธรรม คือทุกสรรพสิ่งที่แวดล้อมเราอยู่ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง ไม่มั่นคง มีความแปรปรวนอยู่ตลอดเวลาล้วนแต่เป็นสิ่งที่จะทำให้เราเป็นทุกข์ โศก ถ้าเราไปยึดติดในมัน และสิ่งเหล่านั้นล้วนแต่ไม่มีแก่นสารตัวตนที่แท้จริง วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการฝึกสติในการระลึกรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ก็เพื่อการมีความเพียรเครื่องเผากิเลสมีสัมปชัญญะมีสติเพื่อถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลกออกให้ได้ นี่คือหัวใจหรือเป้าหมายสูงสุดของการฝึกสติปัฏฐาน มิใช่การฝึกสติเพื่อจะรู้ว่าข้างไหนมือขวาหรือมือซ้ายของเรา นั่นถือว่าเป็นสติที่ยังติดอยู่ในสมมุติยังติดอยู่กับกิริยาการเคลื่อนไหวทางร่างกาย หรือสิ่งที่พบเห็นเป็นตัวตนอยู่ตามสามัญสำนึกของปุถุชนเท่านั้น มิใช่สติที่หมายถึงความรู้เท่าทันทั่วถึงในทุกสรรพสิ่งเพื่อที่จะถอนความยึดมั่นถือมั่นและถอนความพอใจไม่พอใจให้ได้ สรุปว่า สติอย่างหลังนี้จึงเป็นปากทางแห่งปัญญา ความรู้แจ้งแทงตลอดในสรรพสิ่งทั้งปวงโดยมีจุดหมายสูงสุดอยู่ที่ความระงับดับทุกข์นั่นเอง

"สัมมาสมาธิ" มีจุดสูงสุดสุดท้ายอยู่ที่จตุตถฌาน คือสภาวะแห่งสมาธิที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีแต่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาคือการปล่อยวาง สรุปว่า การที่จิตใจตั้งมั่นอยู่โดยธรรมชาติในการปล่อยวางที่ไม่ทำให้เกิดความยึดมั่นในอัตตา คือ

ตัวตนของทุกสรรพสิ่งและทำให้อัตตากลายเป็นของว่าง ปราศจากความรู้สึกแห่งความเป็นตัวตนของนักปฏิบัติธรรมในทุกสรรพสิ่งในโลก สมาธิชนิดนี้จึงเป็นฐานของปัญญาความรู้แจ้งแทงตลอดในโลกธาตุทั้งปวง

"ปฏิจจสมุปบาท" คือสิ่งที่อิงอาศัยกันแล้วเกิดขึ้น หมายถึงเหตุปัจจัยที่อาศัยกันแล้วทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจของคนเราได้ ได้แก่ลำดับขั้นตอนดังนี้คือ เพราะมีอวิชชา คือความไม่รู้จึงเกิดสังขารคือความคิดปรุงแต่งว่าวิญญาณมีตัวตนอยู่จริง ต่อมาเพราะมีสังขารคือความคิดเช่นนั้น เราจึงรู้สึกว่าวิญญาณเป็นตัวตนของเรา เรามีวิญญาณเป็นตัวตนของเราจริงๆ ต่อมา เพราะมีวิญญาณเช่นนั้น จึงมีนามรูปคือร่างกายที่ยังไม่ตาย และนามคือจิตใจที่ถูกเรายึดมั่นว่าเป็นตัวเราเป็นตัวตนของเรา กล่าวคือขณะแห่งการเกิดขึ้นของร่างกายและจิตใจนี้มันได้เกิดมีความรู้สึกของคนผู้ยึดถือว่าวิญญาณของเรามีตัวตนหรือเป็นตัวตนจริงๆ ทั้งร่างกายและจิตใจจึงเต็มไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวเราของเราต่อมาเพราะมีนามรูปจึงมีสฬายตนะ คืออายตนะ หรือจุดสัมผัสทั้งภายนอกและภายใน ๖ คู่ ซึ่งอายตนะภายในได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย (ผิวหนัง) และใจ ส่วนอายตนะภายนอกได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ถูกต้องหรือจับหรือสัมผัสได้ และเหตุการณ์ต่างๆ ที่ถูกบันทึกไว้ในความทรงจำภายในจิตที่เราจะเก็บเอามาปรุงแต่งสัมผัสได้แม้ในขณะที่ประสาทสัมผัสทางกายกำลังนอนอยู่ ต่อมา เพราะมีสฬายตนะ (คู่แห่งการสัมผัส ๖) จึงมีผัสสะ คือการสัมผัสทางอายตนะทั้ง ๖ ต่อมา เพราะมีผัสสะคือการสัมผัส จึงมีเวทนา คือ

ความรู้สึก สุข ทุกข์ และไม่สุข ไม่ทุกข์ ต่อมา เพราะมีเวทนาจึงมีตัณหา คือความอยากทั้ง ๓ ประการ ต่อมา เพราะมีตัณหาจึงมีอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่น อธิบายว่า ถ้าคนเราอยากได้สิ่งใดอย่างรุนแรงจริงๆ แล้ว ก็มักจะนอนไม่หลับและเก็บอารมณ์อยากนั้นไว้ในใจส่วนลึกจนวางมันไม่ลง การวางอารมณ์ไม่ลงนี่เองที่เรียกว่าอุปาทานที่แปลว่า ความยึดมั่นถือมั่น ต่อมา เพราะมีอุปาทาน จึงมีภพซึ่งคำว่า ภพ ในที่นี้หมายถึง สภาวะที่จิตกำลังสับสน และเครียดจัดนั่นเอง ต่อมา เพราะมีภพจึงมีชาติ ซึ่งแปลว่า ความเกิดในที่นี้ความเกิด หมายถึง ความเกิดแห่งตัวตนของคนผู้เป็นทุกข์โศกร่ำไรรำพัน เป็นความเกิดของความทุกข์ร้อนในใจ รวมทั้งเป็นความเกิดเป็นตัวตนเรา เช่นนาย ก. นางสาว ข. ฯลฯ มันเป็นการเกิดทั้งทางร่างกายและจิตใจด้วย เพราะในขณะนั้นจิตของคนเราได้ยึดมั่นว่า ชีวิตนี้คือตัวตนของเรา คือชีวิตจิตใจของเราเสียแล้ว ดังนั้น ความทุกข์โศก ร่ำไรรำพัน ทุกข์กายและทุกข์ใจจึงเกิดขึ้นตามเป็นขบวน นี้คือกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาทในฝ่ายที่ทำให้เกิดความทุกข์ ซึ่งกฎเกณฑ์อันนี้ พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า ไม่ว่าพระตถาคตจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธรรมชาตินี้ย่อมเป็นอยู่อย่างนั้นมันเป็นปกติธรรมดาของโลกและชีวิตมาทุกยุคทุกสมัยเป็นธรรมชาติความจริงอย่างนั้นเอง

สุขทุกข์ เราลิขิตได้

ความทุกข์เป็นสิ่งที่คุณจะต้องกำหนดรู้ ถ้าคุณรู้จักความทุกข์ดีพอ คุณก็จะสามารถหาทางเอาชนะความทุกข์เหล่านั้นได้ด้วยการคิดหรือฝึกจิตให้รู้เท่าทันอารมณ์นั้น ความทุกข์ของคุณก็จะเบาบางลง หรือหายหมดไปได้

แต่ถ้าคุณหลงไปมัวเมาในเรื่องความสุข คิดแต่จะให้ชีวิตของคุณมีแต่ความสุข คิดแต่จะได้เงินทองทรัพย์สมบัติมากยิ่งขึ้น แต่ความจริงแล้ว คุณจะได้พบเจอทั้งสุข และทุกข์ สลับหมุนเวียนกันไปจึงกล่าวได้ว่า ความสุขมิใช่สิ่งที่จะใช้ทดแทนความทุกข์ได้หรือความสุขมิใช่ทางแห่งความระงับดับทุกข์ ถ้าดูให้ดีๆ ความสุขมีแต่จะทำให้คุณลุ่มหลงมัวเมาหลงไหลติดใจในรสชาติของมัน เมื่อถึงวันที่มันสูญหายหมดไปจากคุณ หรือในวันที่คุณจะต้องตายไปจากมัน คุณก็จะเป็นทุกข์เศร้าหมองชนิดหาที่พึ่งทางใจมิได้เลย นั่นคือโทษของความสุขที่คุณมองไม่เห็นมัน

เหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ คือความอยาก มีอยู่ ๓ ชนิด คือ

๑.) ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและอารมณ์

๒.) ความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็นในสิ่งที่ดีที่ตนเองชอบ เช่น ความร่ำรวยเงินทองลาภสักการะชื่อเสียง เป็นต้น

๓.) ความอยากในอันที่จะไม่ได้ ไม่มี ไม่เป็น ในสิ่งที่ตนเองไม่ชอบ เช่น การพลัดพรากจากคนรัก ของรัก การถูกด่าว่า นินทา ความประสบกับภัยพิบัติ การล่มจมตกต่ำ การล้มละลายทางธุรกิจ เป็นต้น

ความอยากเหล่านี้ทำให้คนเราเป็นทุกข์เศร้าหมองอยู่ในโลก ทำให้ชีวิตมืดมนจนไม่รู้ว่าอะไรคือเป้าหมายของชีวิต ไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม อะไรคือสิ่งดีที่สุดที่เราควรจะได้รับ

คิดเป็น เป็นสุข ไม่ทุกข์

การแสวงหาตัวบุคคลคือตัวตน เพื่อนำมาเป็นครูบาอาจารย์ ด้วยความลุ่มหลงมัวเมา และสอนผิดๆ ไม่ใช่แนวทางของสติปัญญาเพื่อการดับทุกข์ นับว่าคนผู้นั้นไร้ปัญญาน่าสมเพชเวทนาที่สุด แต่ถ้าผู้ใดแสวงหาความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ด้วยสติปัญญาของตัวเองที่เป็นอาจารย์ของตนเองอย่างแท้จริง ก็จะไม่หลงงมงาย ไม่หลงทาง

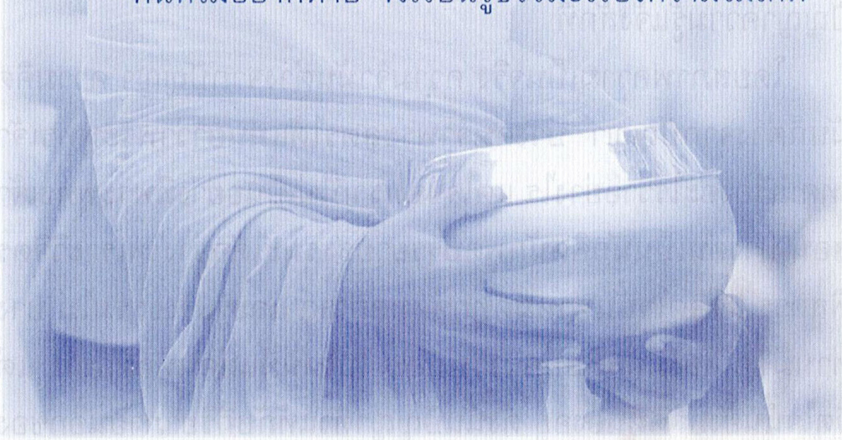
ถ้าคุณคิดว่าคุณดี นั่นคือความเลวของคุณ ถ้าคุณคิดว่าคุณเลว นั่นคือความโง่ของคุณ ถ้าคุณคิดว่าคุณฉลาด นั่นคือความโง่ของคุณ ถ้าคุณคิดว่าคุณโง่ นั่นก็คือความโง่ของคุณอีก ถ้าคุณคิดว่าคุณบริสุทธิ์ นั่นคืออัตตาอันสกปรกของคุณ ถ้าคุณคิดว่าสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว นั่นคือความหลง คือความบ้ามุทะลุอวดดีของคุณ ถ้าคุณคิดว่าคุณเป็นปุถุชน นั่นคือความท้อแท้และไม่มีกำลังใจในการปฏิบัติธรรมของคุณ ถ้าคุณคิดว่าคุณปฏิบัติธรรมไม่ได้ หรือไม่มีวันจะรู้แจ้งธรรมได้ นั่นคือการแก้ตัวของคุณในอันที่จะต้องไม่ปฏิบัติธรรม เพราะความขี้เกียจและมักง่ายดูถูกตัวเอง ปิดประตู ปิดทางเดินของตัวเอง

ทางที่ดี คุณจงมีศีล ฝึกจิตให้สงบ อย่าเห็นแก่ตัว อย่ายึดมั่นถือมั่นในตัวตนของตนเอง จงเป็นคนเสียสละ อย่ามองคนอื่นเพื่อจับผิดเขา และอย่าคิดว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น จงสร้างสรรค์ประโยชน์เพื่อส่วนรวม จงอย่าเชื่อในสิ่งอื่นหรืออำนาจวิเศษนอกตัวที่จะนำมาซึ่งความเชื่อที่งมงายไร้สาระ จงเดินอยู่ในทางที่พระพุทธเจ้าสอนว่า ตถาคตสอนแต่เรื่องความทุกข์ และความดับทุกข์เท่านั้น นั่นคือทางที่จะทำให้คุณรู้จักตัวเอง คุณจะมีจิตใจที่สงบเย็น ไม่เป็นโรคเครียด และไม่เป็นทุกข์ตั้งแต่ตอนที่ร่างกายยังไม่ตาย

ทางไป นรก สวรรค์

- อันคนตาย ร่างกายย่อมเปรียบประดุจท่อนไม้และท่อนฟืน
- อันความตายนั้นย่อมมีสำหรับคนเกิด แต่ความตายย่อมไม่มีสำหรับคนที่ไม่เกิด ความไม่ตาย คือ ความไม่เกิด
- ถ้าใครไม่อยากตาย ก็จงอย่าเกิด
- ถ้าเกิดแล้วจงอย่ากลัวตาย เพราะถึงกลัวมันก็ต้องตาย
- ความกลัวตาย ไม่ได้ช่วยให้คนเราไม่ตาย
- อันคนตายย่อมรู้ว่าตัวเองตายแล้วไปไหน แต่คนยังไม่ตายย่อมไม่รู้ว่าตัวเองจะไปไหน แต่ถ้าไม่เกิดมา ก็ไม่ต้องตาย
- ถ้าไม่อยากตาย จงอย่ากลัวตาย
- ถ้าไม่อยากตาย จงตายเสียก่อนตาย
- จงทำให้กิเลส คือความอยาก ความทะเยอทะยานตายก่อนที่ตัวจะตาย

- นรกมี สำหรับคนทำบาป สวรรค์มี สำหรับคนทำความดี
- นรกไม่มี สำหรับคนไม่ทำบาป สวรรค์ไม่มี สำหรับคนไม่ทำดี
- นรกมีทันทีที่คนไม่กลัวบาป และคิดจะทำบาป
- นรกหายไปทันทีที่คนกลัวบาป และไม่คิดจะทำบาป
- สวรรค์มีทันทีที่คนคิดจะทำดี และสร้างสรรค์เสียสละ
- สวรรค์หายไปทันทีที่คนคิดเลิกทำดี และคิดแต่จะเอาด้วยความอยาก
- บาปมีตอนที่ใจเป็นทุกข์และคิดผิด บาปไม่มีตอนที่ใจไม่ทุกข์ และคิดถูก
- บุญมีตอนที่คนคิดจะเป็นผู้ให้ บุญหมดไปทันทีตอนที่คิดจะเป็นผู้เอา
- ความไม่ตายมีจริง ถ้าอัตตาตายก่อนที่ร่างกายจะตาย
- เมื่อไม่มีตัวที่ถูกยึดถือ ก็ไม่มีตัวที่จะตาย
- คนที่ไม่อยากตาย จงเรียนรู้ธรรมะเรื่องความไม่เกิด



ธรรมที่แท้จริงอยู่ที่จิตเรา

เรื่องความรู้ที่เป็นไปเพื่อความหมดทุกข์นี้ มันจะต้องเป็นผู้ที่พร้อมแล้วเท่านั้น ทางที่ดีเราควรจะรู้แค่ว่า ทำอย่างไรเราจึงไม่เป็นทุกข์ซึ่งวิธีที่จะรู้ธรรมะนั้นมันเป็นอะไรมากกว่าการใช้ปัญญาเพ่งพิจารณาเอาเอง ถ้าเราไปจำคำของอาจารย์มา มันก็ไม่ใช่ปัญญาความคิดของเรา ถ้าเราไปอ่านจำแปลมาจากหนังสือ เราก็ไม่มีปัญญาเป็นของตัวเอง

พุทธศาสนา คือระบบปฏิบัติ เพื่อความหลุดรอดแห่งชีวิตให้ชีวิตหลุดจากปัญหาไปสู่ความไม่มีปัญหา ให้ชีวิตหลุดจากความเสเพลไปสู่ความเป็นชิ้นเป็นอัน ในที่สุดพุทธศาสนาจะทำให้ผู้ที่ดำเนินอยู่ในทางปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ได้พ้นไปจากความโศกเศร้าทั้งปวง ซึ่งมันรวมอยู่ที่การควบคุมพฤติกรรมของเราให้เป็นไปอย่างถูกต้องนั่นเอง คนส่วนมากมักเป็นนักอ่าน นักแปลนักสอน นักสวด แต่ไม่ชอบฝึกจิตปฏิบัติธรรม พวกเราจึงไม่มีปัญญาความรู้แจ้งสักที

โดยสภาพความเป็นจริง ความจำมันต่างจากปัญญา ความคิดมันก็ต่างจากปัญญา บางคนจำพระสูตรได้แม่นยำว่าพระพุทธเจ้าเทศน์เรื่องอะไรว่าอย่างไร แต่ใจของเราก็ไม่เป็นอย่างที่พระพุทธเจ้าสอน บางคนเป็นนักคิดนักพูดบรรยายธรรมะได้อย่างไพเราะวิจิตรพิสดาร แต่จิตใจนั้นหาหมดทุกข์หมดกิเลส และรู้แจ้งธรรมไม่ บางท่านมีชื่อเสียงมีลูกศิษย์บริวารเยอะ ไปไหนมีแต่คนห้อมล้อม แต่จิตใจนั้นยังกลัดหนองอยู่ ดังนั้นปัญญาตัวแท้กับกิริยาภายนอกของ

คนจึงแยกออกจากกัน จึงสรุปได้ว่าเราควรเร่งฝึกจิตของเราให้หมดทุกข์ได้จริงๆ แค่นี้ก็พอแล้ว อย่าเอาแต่พูดธรรมะหรือเรียนธรรมะจากตำรากันอยู่เลย แต่หันมาเรียนรู้ศึกษาดู รู้ เห็นจิตใจของเราจนรู้เท่าทันความคิดแล้วควบคุมมันได้ไม่ยึดถือ

ธรรมแท้ คือจิตไม่มี

ถ้าท่านเป็นพระจงอย่าคิดว่านิกายของท่าน และรูปแบบวิธีการที่ท่านคิดค้นตั้งขึ้นมาเองจะดีกว่าของคนอื่น เพราะถ้าคิดอย่างนั้นคุณก็คิดผิด และเห็นแก่ตัว เพราะแท้จริงแล้วนิกายไหนๆ วิธีแบบไหนก็ตาม มันก็ช่วยให้คนเราหมดทุกข์ไม่ได้มีแต่สติปัญญาภายในจิตที่ถูกต้องถึงที่สุดเท่านั้น ที่จะช่วยให้คนเราหมดทุกข์หมดกิเลสตัณหาได้

ธรรมะที่แท้จริงไม่เป็นอะไรทั้งหมด ธรรมะเป็นธรรมชาติอันปราศจากอะไรทั้งหมด ธรรมะที่แท้ย่อมปราศจากเหตุและผล เพราะถ้าเราไม่สมมุติคำว่าเหตุและผลขึ้นมาใช้พูดหรือเขียนกันแล้วธรรมะที่แท้นั้นก็ย่อมจะมีอยู่เช่นเดิม แม้ไม่มีเหตุและผล ธรรมะก็คือธรรมะวันยังค่ำ เพราะเหตุนี้ธรรมะที่แท้จริงจึงอยู่นอกเหตุเหนือผล แม้แต่เหตุผลก็เข้าไม่ถึงธรรมะ เหมือนกับว่าเราจะพูดจะอภิปรายหรือสนทนาธรรมะกันสักเท่าใดก็ตาม แต่กิเลสและความทุกข์ของเราก็ไม่หมด ซึ่งหมายถึงว่าเรายังไม่รู้จักธรรมะ ดังนั้นธรรมะจึงไม่มีอยู่ในเหตุและผลที่เราพูด ถ้าจะพูดให้สั้นที่สุดก็อาจพูดได้ว่าจิตที่ไม่มีกิเลสนั่นแหละ คือ ธรรมะตัวแท้ที่ไม่มีอยู่ในคัมภีร์ตำรา

ใดๆ นักตำราผู้แตกฉานก็ไม่อาจจะทำจิตให้หมดกิเลสได้ ถ้าหากไม่ได้ปฏิบัติ ถ้าท่านเป็นนักปราชญ์โดยที่กิเลสยังไม่หมด ก็จงรู้ไว้เถิดว่านักปราชญ์คนนั้นจะเป็นทุกข์ถ้าเราดีแต่ท่องตำราไปสอนคนอื่น เราก็เปรียบได้กับคนที่ไปช่วยทำนาให้คนอื่น ทั้งๆ ที่นาของตัวเองยังไม่ได้ทำ เพราะฉะนั้นจงรีบทำนาของตัวเองให้สำเร็จเสร็จสิ้นก่อนที่จะไปช่วยคนอื่น

ดูแลจิตใจให้ดี

คนเราเกิดมาไม่พ้น จะต้องมีปัญหา มีทุกข์ ติดตามตัวมาด้วยทุกคน ไม่ว่าจะเป็นมหาเศรษฐี ตำแหน่งใหญ่โต คนสวยที่สุดในโลก แม้แต่พระนักบวช ผู้ทรงศีลทั้งหลายก็ยังหนีไม่พ้น ปัญหาการกินอยู่ครอบครัวความสัมพันธ์กับผู้คน ฯลฯ มันมีมากจนเราไม่รู้สาเหตุ มันคืออะไร โทษคนโน้นคนนี้ไปทั่ว อยากจะลดปัญหาลดความวุ่นวาย ก็หมั่นทำบุญ ละบาป เราต้องรักษาศีล ฝึกสมาธิ/วิปัสสนา พยายามเข้าหาธรรมะฝึกจิตใจให้สงบ หลีกเลี่ยงทางที่ไม่ถูกต้อง เมื่อเรารักษาใจของเราให้ดีแล้วเราก็จะพ้นทุกข์ พ้นโศกและโชคร้ายทางใจทั้งหลาย เราต้องหมั่นดูแลควบคุม กายกรรมให้สงบเรียบร้อย ไม่ไปชกต่อยหาเรื่องใคร หรือไปในที่อโคจร เที่ยวกลางคืนเที่ยวเพลินกับอบายมุข ผิดลูกผิดเมียใคร รวมทั้งวจีกรรม จะพูดจาก็ระมัดระวัง อย่าไปถากถางล่วงเกิน เที่ยวว่าคนโน้นคนนี้สะเปะสะปะไปทั่ว พูดน้อยแต่เป็นคำพูดมีประโยชน์ดีกว่าสุดท้ายก็คือมโนกรรมต้องระวังความคิดเราอยากได้ความสงบสุขแต่เราไปคิดเรื่องฟุ้งซ่าน

บ้าบออิจฉา หึงหวง อยากมีอยากได้ เบื่อท้อแท้ ฯลฯ แม้จะคิดเรื่องดี แต่ถ้ามันเพ้อเจ้อ ฟุ้งซ่าน ก็ต้องระวัง คิดอยากมี ๑๐ ล้าน แต่นั่งๆ นอนๆ กินเหล้าทั้งวัน แล้วมันจะมาจากไหน คิดบวกก็ดี แต่ต้องระวัง ไม่ใช่บวกจนหลอกตัวเอง เช่นโดนขโมยกระเป๋าก็คิดว่าดี เป็นการฝึกความพลัดพราก แล้วมันได้อะไร มันควรจะรู้ว่าเราเลินล่อ ต้องระวัง เก็บรักษาไว้ให้ดีๆ คิดตามความเป็นจริง อย่าไปหลอกตัวเอง การจะดับทุกข์ มันต้องอยู่ที่การมีปัญญา รู้เท่าทัน หมั่นฝึก หมั่นภาวนา ไม่มีอะไรเป็นอัตโนมัติ ไปเข้าคอร์สฝึก ๗ วัน ออกมาบรรลุเลย หรือต้องเก๊กต้องแกล้งทำขรึม พูดจานิ่มๆ เดินช้าๆ จะดูเป็นผู้มีศีลธรรมมันไม่ใช่ หลักการจริงๆ คือ จิตใจของเราต้องตามรู้ ตามดู มีความข่มใจยับยั้งชั่งใจบ้าง รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว ก็ติดเบรก ทำความเข้าใจการทำกรรมดี แสดงออกในสิ่งดีๆ บ่อยๆ ก็จะส่งผลให้เราได้รับความสุขความสบายทั้งกายและใจ

ตัดทุกข์ออกจากใจ

คนเราเกิดมาหนีไม่พ้นความทุกข์แน่นอน ไม่ว่าจะเป็นใคร ไม่มีข้อยกเว้น เหตุการณ์ร้ายๆ ที่เกิดขึ้นกับเราหรือคนใกล้ตัว เพื่อนฝูง ญาติมิตร ถ้าเราไม่ได้เตรียมใจรับเหตุการณ์นั้น ความทุกข์ ความโศก ก็เข้าครอบงำ เราจึงไม่ควรประมาท ควรเตรียมตัว เตรียมใจ เผชิญกับเหตุการณ์ร้ายๆ ที่จะเกิดขึ้น ฝึกสติ มีสมาธิ เพื่อจะได้ทำใจให้สงบเมื่อเวลานั้นมาถึง วิธีการที่จะตัดทุกข์ออกจากใจของเรา เราต้องยอมรับว่าความทุกข์ หรือปัญหาทุกอย่าง

เกิดขึ้นแล้ววันหนึ่ง ถึงเราไม่ได้ทำอะไรเลย มันก็จะเปลี่ยนแปลง มันจะหายไป ไม่มีปัญหาอะไรที่แก้ไม่ได้ ศาสนาพุทธสามารถเปลี่ยนคนเลวให้เป็นคนดี และเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุขได้ แต่ความสุขในทางศาสนาพุทธคือความสงบ ร่มเย็น มีปัญญาในการแก้ปัญหา มีสติในการดำเนินชีวิต ไม่ใช่สุขแบบทางโลก ต้องมีเงินทองเยอะๆ มีคนมารุมรัก ยกย่อง หรือได้รับอะไรถูกใจไปหมด เราจะเข้าถึงความสุขในทางพุทธศาสนาได้ เราต้องรู้ว่าศาสนาพุทธสอนอะไร หัดปลง ปล่อยวางอย่าไปยึดมั่นถือมั่น ไม่ผูกใจโกรธ เคียดแค้น มองคนในแง่ดี ทำจิตใจของเราให้ดี หัดภาวนา ปฏิบัติธรรม เพื่อยกจิตใจของเราให้ดี นิสัยอะไรไม่ดี จริงๆ มันเปลี่ยนแปลงยาก แต่ถ้าผ่านการฝึกฝนบ่อยๆ ทำซ้ำๆ วันหนึ่งมันก็จะเป็นพฤติกรรม เป็นนิสัยใหม่เปลี่ยนเราเป็นคนดีคนใหม่ ไม่ใช่ทุกข์ง่าย เดือดร้อนไปทุกเรื่อง โวยวาย พร่ำบ่นกับทุกปัญหา ถ้าใจเราไม่สงบก็พยายามทำให้สงบยิ่งเราไม่ฝึกหัดปล่อยวาง มันก็จะวิ่งวุ่นวาย นานวันมันฝังลึกจะทำให้เราดิ้นรนทนทุกข์ หาความสงบสุขไม่ได้เลย เราจะแก้ทุกข์ของเรา ต้องแก้ที่ตัวเรา ต้องพึ่งตัวเอง บังคับใจตัวเอง ไม่ใช่ไปแก้ที่คนอื่น บังคับคนอื่น ให้ทำตามใจเรา ให้ถูกใจเรา ถ้าคนอื่นเค้าทำให้เป็นครั้งคราว เราก็จะสุขทุกข์เป็นครั้งคราวตามแต่คนอื่นจะกระทำ เราต้องแก้ที่ตัวเราเอง ทำใจให้เกิดความสงบ บุญจึงจะเกิดขึ้นในตัวเรา ลองหาที่เงียบๆ อยู่กับธรรมชาติต้นไม้ ใบหญ้า ฟังเสียงน้ำตก พอสงบแล้วก็เอาปัญหามาขบคิด พิจารณา หาทางแก้ไข จะไปปรึกษาใครดี จะแก้อย่างไรจึงจะถูกต้องและดีขึ้น ลองเดินจงกรมก็ได้ มีสติอยู่ที่การก้าวเดิน ภาวนา พุทโธ ก็ได้ ซ้ายหนอ

ขวาหนอ ก็ได้ นับก้าวก็ได้ ถ้าสงบใจก็จะเย็นลงตอนกำลังใจร้อนๆ เคียดแค้นโกรธใคร ทุกข์ทรมานอยู่ก็จะคิดอะไรไม่ออก ถ้าแก้ปัญหาแบบนั้นก็ผิดพลาดสูง กระทบกระทั่งสร้างศัตรู เป็นอารมณ์ทางลบไม่มีทางจะหยิบเอาปัญญามาใช้ให้ถูกต้อง ถูกที่ถูกทางได้ ถ้าทำที่บ้านไม่สงบก็ลองทำที่วัดดู ไปลองหัดปฏิบัติพร้อมกับคนอื่นดูก็ได้ เดี๋ยวนี้มีหลายวัดที่สอนนั่งสมาธิ จงกรม วิปัสสนากรรมฐาน ทุกข์มันเป็นเข็มแทงใจ อย่าเก็บมันไว้เลย ปล่อยมันไปเถอะ อภัยไปเถอะ ยอมหยุดกันบ้าง ไม่มีการเสียหน้า เสียศักดิ์ศรีอะไร อย่าไปยึดถือเรื่องพวกนี้ให้มันมาบีบบังคับให้เรามีทิฐิ เป็นคนไม่ยอมแพ้อะไร ปล่อยวางไม่เป็น เราต้องหมั่นปฏิบัติทุกวันพยายามดูจิตใจตัวเองทุกวันแล้วจะแก้ปัญหาชีวิตตก ทำใจได้เมื่อไหร่ก็มีความสุข โกรธแล้วก็กินไม่ได้นอนไม่หลับ ห่วงใยคนอื่นจนลืมตัวเอง ก็ไม่มีความสุข อย่าให้ความทุกข์มาครอบงำ หมั่นปฏิบัติภาวนา ดูจิตใจตัวเอง รู้จักใจของเราเองจะพบความสุขสงบ เพิ่มบุญกุศลให้จิตใจเราเยือกเย็น

วิปัสสนาเพื่ออะไร

ช่วงนี้เป็นกระแสคนไปนั่งสมาธิ วิปัสสนากันมาก ตามสำนักปฏิบัติต่างๆ หรือตามวัดเพราะเศรษฐกิจฝืดเคือง คนเป็นทุกข์กันมาก หาเงินได้ยาก เป็นหนี้ พอเป็นหนี้ครอบครัวก็ทะเลาะกัน จะไปยืมเงินคนอื่นก็อาย พอไปยืมโดนทวงคืนก็อายอีก เครียดกันไปใหญ่ แต่คนที่ยังไม่เคยไปปฏิบัติ คงสงสัยกับคำว่าวิปัสสนา หรือคิดว่าเรานั่งวิปัสสนาไปทำไม

วิปัสสนา ก็คือการอบรมจิตใจให้รู้แจ้งเห็นจริง โดยการนั่งสมาธิอาจจะเดินจงกรม หรือเคลื่อนไหวร่างกายโดยการกำหนดลมหายใจก็ได้ ทำได้หลายแบบ อบรมจิตใจก็เพื่อหาทางดับทุกข์ทางใจและแก้ปัญหาโดยการใช้ปัญญา กล่าวแบบง่ายๆ ก็คือพอเราทำสมาธินั้นเมื่อจิตสงบ ผ่อนคลาย เราจะเรียกว่า สมถภาวนา ต่อเมื่อสงบแล้วเอาปัญหามาคิด หรือนำเอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มาคิดพิจารณานั่นเรียกว่าวิปัสสนา ที่เราเคยได้ยินว่า ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง ผู้ที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต้องเริ่มจากตัวศีลก่อน ต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมอง ไม่ใช่แปลว่าทุกข์ใจแล้วปฏิบัติไม่ได้ แต่หมายถึง ไม่ใช่ทำผิดศีลมา เช่น โกงธนาคารมากลัวโดนตำรวจจับเป็นทุกข์นอนไม่หลับ เลยหนีมาปฏิบัติธรรม อย่างนั้นไม่มีทางสำเร็จ อย่างมากก็ได้ความสงบเป็นพักๆ ลดความเดือดพล่านของจิตใจ เพราะใจมันมีความเศร้าหมอง จิตไม่บริสุทธิ์ ใจมันไม่สงบนั่นเอง

หลักสำคัญของวิปัสสนาก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เราต้องพิจารณาให้เห็นอนัตตา คือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เห็นความไม่เที่ยง ไม่ทน และเป็นทุกข์ เห็นจนกระทั่งว่ามันน่าเบื่อหน่าย ไม่น่าเอา ไม่น่ายึดถือ คือถ้านั่งวิปัสสนาแล้วต้องเห็นแจ้ง เข้าใจเรื่องนี้อาจใช้เวลาสั้นยาวไม่เท่ากัน วันแรกๆ อาจสงบได้ ๑๐ นาที ๕ นาทีไม่เป็นไรเพียรปฏิบัติไปเรื่อยๆ ประโยชน์ด้านอื่น ก็มีมากมาย เดี๋ยวนี้ผู้ป่วยหนักๆ เช่นมะเร็ง หรือพวกอาการประสาท หมอก็จะแนะนำให้นั่งสมาธิ

สรุปแล้ว เราปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อความเห็นแจ้ง รู้แจ้งกำจัดกิเลสให้หมดไป จิตใจจะใสสะอาดและสงบ ขนาดบางที เราสงบจิต สงบใจ ได้สัก ๑๐ นาที เรายังบรมสุข นี่ถ้าเราเห็นทะลุแจ้ง แล้วสงบได้นานๆ ได้ตลอด ก็คิดดูเถิด พอใจสงบ บริสุทธิ์ เราก็ ไม่ยึดติดอะไรกับของทางโลก หลุดพ้นจากโลก จิตไม่มีทุกข์เพราะ ไม่มีตัณหา หรืออยากมี อยากได้ อย่างไม่สิ้นสุด ตัวกิเลส ถ้าเรา ไม่ลดไม่ทำให้มันเจือจาง หรือหมดไป มันจะพอกพูนขึ้นเรื่อยๆ ยกตัวอย่างแต่ก่อนทำงานเงินเดือน ๓ พัน พอย้ายที่ใหม่ได้ ๔,๐๐๐ ดีใจเหลือเกิน คิดว่าเป็นที่สุดแล้ว แต่ก็เปล่า ทำงานไปทำงานมา อีก ๓ เดือน อยากได้เป็น ๖,๐๐๐ อีกแล้ว ผลงานจะเป็นยังไงไม่รู้ ฝันไว้ก่อนถ้าได้ ๖,๐๐๐ คงจะดี กิเลสทำงานขยายใหญ่โต เห็นหรือยัง

ธรรมะเหมือนแก้วสารพัดนึก

ให้ลองคิดเล่นดูว่าถ้าเรามีแก้วสารพัดนึก อยู่ในมือ เราจะ ต้องการอะไร อยากได้อะไร

- อยากรวย พรหมวิหาร ๔ เรื่องเดียวก็ทำให้รวยได้แล้ว คือความเพียรพยายาม ทำงาน ตั้งใจเจตนาดี อาชีพสุจริต จิตใจจดจ่อ ทำแบบเอาจริงเอาจัง เหนื่อยก็พัก แล้วก็รีบลุกมาทำต่อ ทบทวน ตรวจสอบ มีสมาธิ ในการทำงาน งานอะไรก็ทำได้ขอให้เป็นประโยชน์ ต่อตนเองและผู้อื่น พอหาทรัพย์ได้แล้ว วิธีรักษาทรัพย์ก็พวก อย่าคบ คนชั่วเป็นมิตร คบบัณฑิต ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่เล่นการพนัน ฯลฯ

- อยากสวย, หล่อ ก็ทำบุญทั้งหลาย ทำมากๆ สะสมไว้ พอเจอโชคร้าย บุญตัวใดๆ ตัวหนึ่งก็จะมาช่วยให้เบาบางลง หรือรอด มันเป็นเรื่องอธิบายยาก เข้าใจยาก แต่มีจริง บุญ – บาป เวรกรรมมีจริง คนโตๆ แล้วคงเจอกันกับตัวหลายๆ เหตุการณ์ แล้วเราก็ตระหนักรู้ด้วยตัวเอง บางทีอธิบายไม่ได้แต่รู้ เข้าใจด้วยจิต เช่น คนๆ นี้ ทำบาปทำกรรมไว้มาก ตอนตายลำบากจัง เสวยสุข จากบุญแป๊บเดียว เวรกรรมตามสนองเร็วมาก อะไรทำนองนี้ มันคือการทำปัจจุบันให้ดี ผลคืออนาคตมันก็จะดีเอง เล่าตรงๆ ก็ได้ อาตมาเคยมีเพื่อนคนหนึ่ง เป็นหนุ่มรูปหล่อ รูปร่างดี แต่เกิดมาในครอบครัวยากจน มีครอบครัว มีลูก ๒ คน แล้วไปมีภรรยาน้อยไปเรื่อย อยู่กับคนนี้ปี สองปี งานการไม่ทำเป็นเรื่องเป็นราวทำเฉพาะที่อยากทำ เอาเปรียบผู้หญิง ก็พวกเกาะเค้ากิน เคยมีภรรยาน้อยไปอาละวาด ทุบตีภรรยาหลวง เคยพาผู้หญิงไปทำแท้ง เคยโกงเงินบริษัทผิดศีลครบทุกข้อ กินเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการพนัน ศีลมันจะโยงๆ กัน สังเกตซิ ถ้าผิดลูกผิดเมียใครก็ต้องโกหก หรือเมาก็มักจะผิดศีลข้อ ๓ โยงกันไปมาเป็นลูกโซ่ พอสุดท้ายของชีวิตอายุสั้นมาก แถมยังตายแบบทรมาน ลำบาก ตอนรวยๆ (มีโอกาสเป็นพักๆ) ก็ไม่เคยเก็บเงิน ถลุงหมดให้คนนั้นให้คนนี้ เที่ยวเลี้ยงไปทั่ว ให้ภรรยาน้อยไปถลุง พอไม่มีเงินแค่ร้อยบาทยังสำคัญ คล้ายๆ นิยาย แต่เราหาคนแบบนี้ในสังคมได้ไม่ยาก กลับมาเรื่องความสวยต่อ อยากสวยต้องรักษาศีล เจริญภาวนา อันนี้รับรอง เห็นผล ๑๐๐ % ผิวใส หน้ายิ้มสวย ไม่ค่อยแก่ ร่างกายและจิตใจก็แข็งแรง แถมให้อีกด้วย

- อยากให้คนมารัก มาชอบเยอะๆ คนรักษาศีลจะใจเย็น หน้าตายิ้มแย้ม เป็นคนดี ไม่เบียดเบียนคนอื่น ใจดีชอบช่วยเหลือคน เห็นใครลำบากก็กุลีกุจอ ช่วยทำดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง คนแบบนี้ใครจะไม่รัก ไม่อยากอยู่ใกล้

เทคนิคการทำแก้วสารพัดนึก คือธรรมะมาใช้ ก็คือข้อแรก เราต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่าธรรมะ ไม่ใช่การสวดมนต์วันละ ๑๐ เที่ยว แล้วได้ขึ้นสวรรค์ หรือใส่บาตรทุกวัน ทำสังฆทานทุกเดือน เรื่องเหล่านี้ก็เป็นบุญ แต่มันไม่พอ มันแค่เรื่องพื้นๆ ทำง่ายๆ แค่เรื่องทาน ชั้นยากขึ้นมาก็คือศีล รักษาศีล เริ่มจะยากขึ้น แต่ก็มีคนหมั่นทำความดี อดทนรักษาศีล อดกลั้นไม่ทำความชั่วกันได้เยอะ แต่เรื่องสุดท้ายภาวนานี้แหละสำคัญ จำเป็นสำหรับชาวพุทธเรา เราจะเข้าใจปัญหาของชีวิตเรา รู้วิธีแก้ สุขุมรอบคอบขึ้น คนรวยเพราะสติกับปัญญา ๒ ตัวนี้ มานับไม่ถ้วนใช้หนี้ร้อยล้านก็แก้ได้ เมื่อเราฉลาดขึ้นโดยการเจริญภาวนานี้ เราจะค้นพบทางของความสุขสงบ ด้วยตัวของเราเอง เราจะได้ทบทวนข้อผิดพลาดของชีวิตเรา กลับตัวกลับใจเป็นคนดียิ่งขึ้นไป ถ้าคิดเป็นมูลค่าธรรมะก็มีค่ามหาศาลประมาณมิได้

อย่าประมาทกับการดำเนินชีวิต

เมื่อหลายวันก่อนได้ดู TV รายการหนึ่ง มีสัมภาษณ์ผู้หญิงวัยกลางคน หน้าตาก็สะสวยสมวัย แต่เรื่องราวชีวิตที่น่าสนใจก็คือ เธอรับเลี้ยงเด็กที่ถูกทอดทิ้งถึง ๗ คน บางคนสมองพิการ

บางคนตาบอด แทบทุกคนจะมีปัญหาด้านสุขภาพ เธอเป็นคนใจดี เลี้ยงดูเด็กๆ เหล่านั้นเหมือนลูก กินอยู่ หลับนอนอย่างดี แถมเธอยังเป็นคนใจกุศล สอนลูกๆ ของเธอให้สวดมนต์ไหว้พระทุกวัน วันละ ๓๐-๔๐ นาที ตัวเธอเองทำธุรกิจ มีเงินทองเป็นสิบสิบล้าน บ้านหลังใหญ่ ชีวิตครอบครัวก็สุขสมหวังดี ลูกจริงๆ ของเธอก็เป็นเด็กดี แล้วโชคชะตาก็พลิกผัน เธอเป็นอัมพฤกษ์ ทำงานไม่ได้ เดินลำบาก ต้องคอยรักษาตัว จึงให้สามีเป็นคนดำเนินกิจการแทน แค่เวลาปี ๒ ปี สามีเธอมีเมียน้อย ทำการค้าขาดทุนไล่เธอออกจากบ้าน ไล่ให้เธอไปตาย เธอสูญเสียเงิน ๑๐ ล้าน บ้านโดนยึด ขนาดเราเป็นผู้ชม ไม่ได้ไปร่วมชะตากรรมไปด้วยยังตกใจ เธอเองก็เสียใจสงสารลูกๆ ต้องคอยแก้ปัญหาปากท้อง จากเศรษฐีกลายมาเป็นหนี้ ชีวิตล้มคว่ำภายในเวลาอันสั้น เราอาจจะสงสัยว่าคนใจดีใจบุญ เป็นคนดีทำไมถึงเจอเหตุการณ์ไม่คาดฝัน ถ้าต้องนั่งวิเคราะห์แล้วคงเรื่องยาวแต่เราได้เห็นอะไรจากเหตุการณ์นี้ การทำการค้าถ้าเรามีเงินก้อน เป็นรายได้เข้ามา ต้องมีการแบ่งจัดสรร เป็นหลายๆ บัญชี เผื่อเศรษฐกิจไม่ดีเผื่อใช้จ่ายประจำวัน เผื่อลงทุนผิดพลาด ฯลฯ

- อย่าคิดว่าธุรกิจเราจะมั่นคงตลอดไปกำไรมา ๑๐ ปี แล้วปีที่ ๑๑ จะไม่ขาดทุน

- อย่าคิดว่าสามีเรา จะเป็นสามีเราตลอดกาล คนเรียบร้อย พูดน้อยซื่อๆ ไม่มีอะไรจะเป็นเครื่องการันตี หรือผูกมัดให้อยู่กับเราคนเดียว

- อย่าปล่อยให้คนไม่เคยทำธุรกิจ หรือคนไม่เก่ง ทำงานเอง

โดยลำพัง เพราะเห็นว่าเป็นสามีคงไว้ใจได้ บางทีเราประมาทหรือเผลอ ปี สองปีหมดตัวได้เลย

- อย่าคิดว่าสามีแก่แล้ว คงไม่โดนสาวๆ หลอก คนมีการศึกษาดีบางคนก็อ่อนต่อโลก

- อย่าคิดว่าร่างกายเราจะแข็งแรง ว่องไว ไม่เจ็บไม่ป่วยตลอดไปอะไรก็เกิดขึ้นได้

- อย่าหวังพึ่งคนอื่นที่เราเคยช่วยเหลือ เกื้อกูลมา เพราะบางทีแม้เขาอยากช่วยเราแต่ไม่มีเงินก็จบทำอะไรไม่ได้มาก บางคนมองเมิน ปิดประตูใส่เลยก็มี

- ตอนหาเงินได้มีเงินเยอะอย่าฟุ่มเฟือย กินข้าวมื้อละพันสองพัน รองเท้าคู่ละ ๑,๘๐๐ ไปเที่ยวต่างจังหวัดทุกเทศกาล ใช้เงินทีละหมื่น สองหมื่น ถ้าต่างประเทศก็แสนครึ่งแสน เข้าสปานวดตัวทีละ ๓,๐๐๐ พัน ออกมาไม่ทันข้ามวันก็เมื่อยอีกแล้ว ฯลฯ ตอนลำบากเงินสัก ๑๐๐ ยังหาแสนจะยาก เอ่ยปากยืมใครก็อายทรมานทั้งกายและใจ อย่าคิดว่าคนอย่างฉันจะไม่เจอเรื่องแบบนี้ บาดแผลของคนอื่น ควรทำให้เราได้คิดดำเนินชีวิตทุกก้าวด้วยความไม่ประมาท เตรียมรับมือกับทุกเหตุการณ์ที่จะพบเจอ ถ้าโชคดี ก็อย่าเหลิง แต่ถ้าเลว คนเตรียมการมาดีจะได้เปรียบ จะไม่ทุกข์มาก จะผ่อนหนักเป็นเบา บางครั้งอาจจะผ่านวิกฤติไปได้โดยไม่เป็นไรเลยด้วยซ้ำไป ตอนสมัยที่ยังไม่ได้มาบวช อาตมาก็เคยพบเจอคนประเภท หน้าใหญ่ใจโตทิปนักร้องเป็นพัน เลี้ยงเหล้าเพื่อนบ่อยๆ (มันแพงมาก แล้วก็เป็นโทษ เป็นบาป) พอเดือดร้อนขึ้นมาพวกกินฟรีหนีหมด นี่ก็ตัวอย่างของความประมาท

จะไม่แบกทุกข์อีกแล้ว

ตอนเราเป็นเด็ก เป็นวัยรุ่น เราแข็งแรงวิ่งไปไหนมาไหน กระโดดโลดเต้นได้ทั้งวัน ไม่ค่อยจะเหนื่อย เราเห็นคนแก่อยู่ทุกวัน เราไม่ค่อยจะได้มานึกว่าอีกไม่กี่ปีเราก็แก่ กระโดดไม่ไหวแล้ว โดนแดดซักครึ่งชั่วโมงก็จะเป็นลม เดินก็ไม่คล่อง สายตาก็ไม่ค่อยดี ผิวหนังก็เหี่ยวย่น ตกกระไม่สวยงาม ดีที่ว่าเรื่องนี้ ความเสื่อมมันค่อยๆ เกิด เราก็ค่อยๆ ปรับตัวรับกับมันได้ มีบางคนที่ไม่ค่อยจะยอมแก่ ประเภทกระชากวัย อยากมีแฟนเด็ก จะอวดคนอื่นว่ายังเตะปี๊บดัง ต้องฝืนวัยมานั่งเอาใจเด็ก กลัวโดนนินทาก็กลัว อยากอวดก็อยาก เลยสุขๆ ดิบๆ ไม่สุขสงบกันเสียที บางคนไปเที่ยวกลางคืนให้สาวๆ ชงเหล้าให้ มาร้องเพลงให้ฟัง มาโกหกประจบบอกพี่ยังดูหนุ่ม เลยแทบไม่น่าเชื่อว่าอายุ ๕๐ แล้ว แล้วทำท่าตกอกตกใจเล็กน้อย ก็โดนเสียเงินไปอีก ๒-๓ พัน เห็นข่าวทีวีว่าบางทีโขกไปซะ ๒-๓ หมื่น ลูกอม ๗-๘ เม็ด จานละ ๑๐๐ บาท บางคนก็ไม่โง่นะรู้ว่าหลอก แต่มันหลงไง หลงคารม หลงแสงสี หลงเชื่อว่าชื่นชมเราจริงๆ หลงเข้าใจคิดว่าเรายังแรงเยอะ หลงคิดว่ามันเป็นความสุข เรื่องแก้เหงาของคนแก่ ผู้หญิงก็เป็นกันเยอะ ไปดึงหน้าด้วยไหมทองหน้าละ ๖-๗ หมื่น สาวขึ้นมา ๕ ปี อีก ๒ ปี ไปดึงใหม่เพราะมันยานอีกแล้วไหมมันเอาไม่อยู่ก็วิ่งสาละวนหมกมุ่นกับตัวเอง ประดิษฐ์ประดอยทำเรื่องไร้สาระ มัวแต่ไปยึดมั่นถือมั่นว่าตัวของเราต้องดี ต้องสวย ต้องเด่นกว่าคนอื่น จินตนาการเพ้อเจ้อตามโฆษณาว่าสวยแล้วสามีจะกลับบ้านเร็ว จะไม่มีกิ๊ก มันไม่จริงหรอก

สร้างภาพ คนมันเจ้าชู้ ขาดวินัยในชีวิต ขาดศีลธรรม ต่อให้ภรรยาเป็นนางงามมันก็ยังหนีไปมีกิ๊กอยู่ดี อายุมากแล้วต้องหัดปล่อยวาง อย่าไปคิดอะไร อะไรมันก็ยึดถือไม่ได้ ไม่ต้องไปห่วงกังวล ร่างกายเราก็ไม่ต้องไปห่วง มันต้องเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดาอยู่แล้ว มันต้องตายไม่วันใดก็วันหนึ่ง จะวันไหนก็วันนั้นแหละ ไม่ต้องไปกังวลดิ้นรนเกินเหตุเจ็บป่วยก็รักษาไป บางทีก็หาย บางทีก็ไม่หาย อย่าไปหวาดกลัวอะไร ถึงไม่ป่วยก็ต้องตายอยู่ดี พยายามตามรู้ดูจิต หงุดหงิดลูกหลานก็ตัดทิ้งเสีย ห่วงสมบัติก็ตัดทิ้งเสีย เหงา คนรับใช้ไม่ได้ดั่งใจก็อย่าไปทุกข์ไปกังวลทำมันบ่อยๆ พอชำนาญ ปัญญามันก็พร้อมสมบูรณ์ ก็ไม่กลัว ไม่เศร้าหดหู่ แจ่มใส ชีวิตสงบ และเป็นสุข เรื่องเลวร้ายต่างๆ มันก็จะหมดไปเอง บางทีตอนเป็นหนุ่มเป็นสาวที่เราคิดว่าดีที่สุดในช่วงชีวิตคน อาจจะไม่มีความสุขเหมือนตอนแก่ก็ได้ ยังมีเวลาก็หันมาศึกษาธรรมะ เป็นอริยทรัพย์ ติดตัวไปตอนตาย จะเป็นประโยชน์แก่ชีวิต

เบื้องหลังบุญ

ตอนนี้ไปไหนพบปะผู้คน เพื่อนฝูง ร้อยละ ๘๐-๙๐% จะบอกว่าตัวเองเป็นคนใจบุญ ชอบทำบุญ เป็นคนธรรมะ ธรรมโม จะมีหลายประเภท อาทิ

- ถึงฉันจะปากร้าย แต่ก็ไม่เคยเอาเปรียบใคร (ถือว่าใช้ได้แล้วดีแค่นี้ก็ OK แล้ว)

- ผมต้องเข้าสังคมต้องดื่มบ้าง แต่ผมก็ชอบสร้างพระถวายวัด (พวกนี้บาปก็ไม่เว้น แก้ตัวข้างๆ คูๆ แถมยังทำบุญเอาหน้า)

- ถึงหนูจะเป็นเมียน้อย แต่ก็ไม่เคยไประรานเมียหลวง (มันบาปตั้งแต่ผิดลูกผิดผัวเค้าแล้ว ถึงเป็นเมียน้อยเกรดไหนระดับไหนมันก็บาป)

- การเป็นวัยรุ่นแล้วมีแฟน มี sex กัน เดี๋ยวนี้มันไม่ผิดแล้วใครก็ทำ (แน่ใจหรือว่าไม่โกหกพ่อแม่ รับปากรับคำจะเป็นลูกที่ดีตั้งใจเรียน แน่ใจหรือว่าไอ้หลงแฟน ลุ่มหลงในกาม จะทำให้เรามีสมาธิ และตั้งใจเรียนหนังสือ)

- ผมเป็นลูกกตัญญู เลี้ยงดูพ่อแม่ไม่เคยขาด (แต่ตอนพ่อแม่สั่งสอน ตักเตือน หรือชวนคุย ขี้เกียจฟังเดินหนี รำคาญ เถียงทำพ่อแม่เสียใจอย่างนี้จะเรียกว่ากตัญญูได้หรือ)

- ฉันเลี้ยงตัวเองได้ ไม่เคยแบมือขอใคร ไม่เคยทำให้ใครเดือดร้อนเรื่องเงิน (แล้วเรื่องอื่นหละ อาทิ กินเหล้า นอกใจเมียเล่นการพนัน อารมณ์ร้อนชอบมีเรื่อง ฯลฯ แบบนี้จะเรียกว่าคนดีหรือเปล่า)

เราจะใช้คำว่าสร้างภาพได้หรือเปล่า บางคนไปปฏิบัติธรรม ๒-๓ ทีก็ออกมาโอ้อวด ว่าเข้าใจชีวิต เป็นคนดี ธรรมะ ธรรมโม ผู้หญิงบางคนขยันเข้าวัดทำบุญมาก เจอหน้าใครก็เอาบุญมาฝาก แต่ปรากฏว่ามีชู้น่าตกใจมาก อย่างนี้คงจะสักแต่ว่าเข้าวัด ใส่บาตร ฟังเทศน์แต่ไม่เปิดใจยอมรับ ไม่บังคับใจตัวเอง แค่ศีล ๕ ยังเอาไม่อยู่ การภาวนาก็เพื่อสงบระงับ ทำความเข้าใจตัวเอง อะไรยังผิดยังบกพร่องก็ปรับปรุงซะ แก้ไขซะ ดัดนิสัยตัวเองให้มันดีขึ้น การกระทำ

ที่เป็นบุญมี ๑๐ อย่าง คือบุญกิริยา ๑๐ ประการ การใส่บาตร บริจาคเงิน ถวายสังฆทาน เป็นแค่บุญขั้นพื้นๆ มันมีบุญอีกหลายอย่าง ที่ไม่ต้องใช้เงิน แต่เป็นบุญกุศลยิ่งใหญ่ การรักษาศีลปฏิบัติธรรม การบังคับตัวเองให้อยู่ในแบบแผนที่ดี ทางเดินชีวิตที่ดี ไม่เบียดเบียนตัวเองและคนอื่น ยกตัวอย่างอีกข้อก็ได้ที่เป็นบุญ คือ การเผยแผ่ธรรมะ การสอนพระธรรมคนอื่น อะไรที่เราได้ลองปฏิบัติแล้วเป็นผลดี ชีวิตรุ่งเรือง หลุดพ้นจากทุกข์ หรือทุกข์เบาบางลง เราก็บอกต่อแนะนำคนอื่นต่อ เรามีความสุขแล้วก็อยากให้คนอื่นได้รับด้วยเช่นกัน ความสุขอีกอย่างที่ปราณีต คงทน และสุขแท้คือ ความสงบ มีสุขภาพจิตใจที่ดี ไม่ยินดียินร้าย มีโชคลาภ เงินทอง สมหวัง ก็รับรู้ด้วยใจที่กลางๆ มันมาเดี๋ยวมันก็ไป มันก็เสื่อม มันก็เปลี่ยนแปลง ไม่คงทนพยายามประคองใจ ให้เป็นกลาง แบบนี้คือ ความสุข สงบ เป็นคุณภาพของใจ ที่สามารถพัฒนาให้พบนิพพานได้ เวลามีทุกข์มารุมเร้าก็เหมือนกัน ต้องวางใจให้เป็นกลาง แค่ตามรู้ลมหายใจเข้าออก เข้าก็รู้ออกก็รู้คนที่ปฏิบัติธรรมเป็นประจำ จะหน้าตาแจ่มใส ไม่ค่อยแก่ ผิวพรรณดี สังเกตดูได้ แม้แต่พระขนาดอายุ ๗๐-๘๐ นี่ จะผ่องใสมาก จิตใจดี อะไรก็ดีตาม



คนแก่ขี้กลัว

คนแก่กลัวอะไร ช่วยกันคิดดูซิ เท่าที่คิดได้ก็มี เจ็บป่วยไม่มีคนดูแล ไม่มีเงินใช้ กลัวคู่ชีวิตตายไปแล้วต้องเหงา กลัวลูกหลานเอาตัวไม่รอด กลัวถูกลูกหลานทอดทิ้ง กลัวตายอย่างทรมาน ฯลฯ ไอ้พวกอาการกลัวแบบหนุ่มสาวไม่มีแล้ว จำพวกกลัวแฟนมีกิ๊ก กลัวสิวขึ้นหน้า กลัวสอบตก กลัวเพื่อนไม่รัก กลัวตกงาน กลัวติดเอดส์ ฯลฯ มันก็กลัวแตกต่างกันไปตามวัย จะยกตัวอย่างเรื่องโยมคนหนึ่งให้ฟัง โยมคนนี้เกิดมาในฐานะไม่ค่อยดี เลยไม่ได้เรียนหนังสือสูง พอถึงวัยสาวก็มาทำงานโรงงาน เริ่มต้นตั้งแต่เงินเดือนพันกว่าบาท จนใกล้เกษียณก็หมื่นกว่าบาท โยมคนนี้มีสามีแต่ไม่มีลูกก็กังวลว่าตอนแก่จะไม่มีใครเลี้ยง เลยไม่กล้าใช้เงิน ไม่กิน ไม่ใช้ไม่เที่ยว เก็บอย่างเดียว ขอบอกว่ามันสุดโต่งเกินไป ภาษาสมัยใหม่ก็คือพวกไม่รู้จักการใช้ชีวิต เป้าหมายของการเก็บเงินคือความกลัว ถ้าคิดในแง่ของความไม่ประมาทแล้วก็ดี แต่การเบียดเบียนตัวเองมา ๔๐ กว่าปี มันจะมีความสุขยังไง ความรู้สึกระแวงไปหมดใครจะมาคบค้าด้วยก็กลัวไปหมด กลัวเค้าจะมาหลอกเอาผลประโยชน์ แล้วก็พลาดจนได้ คือไปโดนหลานที่รักมากคนหนึ่ง เอาเงินไปทำธุรกิจเสียหายไปหลายล้าน เงินก็หมดชีวิตก็เครียด ไม่อยากจะมีชีวิตต่อไปอีกแล้ว แก่แล้วไม่รู้จะไปทำมาหากินอะไร หวังจะสุขสบายตอนแก่ฝันสลาย ไอ้หลานก็ไม่ได้คิดคดโกงอะไร แต่เพราะไม่เก่ง ด้อยประสบการณ์มันเลยจบแบบเศร้า ข่าว TV ก็มีบ่อยโดนแก๊งมิจฉาชีพ หลอกโอนเงินบ้าง ขายล็อตเตอร์รี่บ้าง มิจฉาชีพ

ปัจจุบันก็โกงได้แนบเนียน สร้างสถานการณ์ให้ดูน่าเชื่อถือบวกกับความโลภ มันบังตา อยากเอาเงินน้อยไปแลกเงินเยอะ คิดว่าเราฉลาดกว่าคนอื่นๆ ก็เลยมานั่งร้องไห้ ออกTVด่าว่าสาปแช่งพวกโจร สติปัญญาเท่านั้นจะช่วยได้ ในสถานการณ์ที่บีบคั้นต้องตัดสินใจ ต้องบอกว่ารอเดี๋ยว คิดก่อน ปรึกษาลูกหลานก่อนหาทางหลบออกมาคิดตั้งสติก่อน มักจะรอดปลอดภัย

ที่เขียนเรื่องนี้ก็พอจะสรุปได้ว่า เราต้องหาความพอดีให้ชีวิต มีมากก็ใช้ได้มากหน่อย แต่อย่าหมด ต้องมีเก็บ ช่วยเหลือคนอื่นไว้ให้มาก แก่แล้วจะไม่ลำบาก อยากออกแบบชีวิตบั้นปลายยังไงต้องทำปัจจุบันให้ดี ให้พอดี ถ้ากินเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการพนัน ใจร้อนเที่ยวสร้างศัตรูไปทั่ว แก่แล้วลำบากแน่นอน บางทีจะตายซะตั้งแต่ยังไม่แก่ พวกขี้เกียจทำมาหากินไปเที่ยวหาเสี่ยเลี้ยง เกาะแม่ม่าย ปากหวานเอาตัวรอด ตอดเงินพ่อแม่ ขอเพื่อนใช้ ก็ไม่ต้องกลัว พอแก่แล้วจะเป็นพวกแก่กระโหลกกะลา สังคมรังเกียจ เร่งรีบปรับปรุงตัวด่วน

เราทิ้งอะไรไว้ให้ลูกหลาน

คนเป็นพ่อเป็นแม่ มักมีความห่วงใยลูกหลาน กลัวโตขึ้นจะลำบาก กลัวลูกโง่ไม่ทันคน กลัวจะได้คู่ไม่ดี กลัวติดยา เอาตัวไม่รอด ห่วงใยไปทุกเรื่อง อีตอนเล็กๆ กลัวแม้กระทั่งยุงจะมากัด ครูจะสอนไม่ดีเพื่อนลูกจะพูดไม่เพราะ กลัวจะน้อยหน้าเพื่อนฯลฯ สารพัดจะห่วงจะกังวล เคยเจอพวกอาการหนัก ประเภทลูกเขียน

หนังสือไม่สวย กลัวจะเป็นปมด้อย หรือต้องมีกิจกรรมพิเศษเยอะๆ การแสดง เรียนภาษาจีน เล่นเปียโน ตีกอล์ฟ เต้นบัลเล่ต์ สีไวโอลิน ร้องเพลง เรียนเต้นรำ ฯลฯ มีอะไรออกมาเปิดสอนให้เรียนหมด เดี๋ยวนี้ขวบเดียว ก็มีไปเรียนปีนลูกบอล ตีลังกาด้วย เรื่องแบบนี้ต้องเสียเงินด้วยหรือนี่ เอาให้พอดีๆ อย่าล้นมากไป กลับไปทบทวนคำว่าพอดี ซึ่งก็คือสายกลางกันด้วย

พ่อแม่ หรือปู่ย่าตายาย ทำงานเก็บเงิน เก็บสมบัติ บ้านช่อง สะสมเงินทอง ก็หวังจะให้ลูกหลาน บางคนมี ๕ ล้าน ๑๐ ล้าน ก็ไม่อุ่นใจเพราะลูกหลานเยอะ แบ่งไปแบ่งมาเหลือเท่าไหร่จริงๆ สมบัติสำคัญที่จะทิ้งไว้ให้ลูกหลาน ก็คือ

๑. ความรัก ความเมตตา ถ้าเรารักเค้า ดูแลเค้าดี มีเหตุมีผลในการเลี้ยง ไม่ด่าไป ปลอบไป ไม่กระหน่ำตีด่าทอด้วยโทสะ เป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูก ลูกเราก็จะเป็นคนดี ไปไหนมีแต่คนรักเมตตาช่วยเหลือ ไม่ใช่เป็นวัยรุ่น อันธพาล ชาวบ้านรังเกียจ ขับมอเตอร์ไซค์ผ่านอยากเอาหินขว้าง หรือถ้าลูกเกเร ไปติดคุกติดตะราง พ่อแม่บางคนต้องหมดตัว หาเงินสู้คดีให้ลูก เคยเจออยู่คนแม่ตรอมใจตายไปเลย เรียกว่ารักลูกแต่เลี้ยงไม่เป็น เทคนิคง่ายๆ ทำตัวเองให้ดีซะก่อน แล้วค่อยสังเกต สอบถามคนที่เค้าเลี้ยงลูกเก่งๆ โตมาน่ารัก นอบน้อม ขยันเรียน กตัญญู อยู่ติดบ้าน ว่าเค้าสอนยังไง พูดกับลูกยังไง

๒. ความรู้ สมัยนี้จบ ป. ๔ แล้วจะรวยแบบ ตัน โออิชิ สงสัยว่าต้องไปเกิดใหม่อีกหลายชาติ สมัย ๒๐-๓๐ ปีก่อน ปริญญาตรีก็โก้แล้ว เดี๋ยวนี้ชักไม่พอ ความรู้คือสมบัติ ที่ไม่มีใครโกงเราได้

มันติดตัวเราไปจนตาย และมันยังหาเพิ่มขึ้นได้เรื่อยๆ นอกห้องเรียน อ่านมากรู้มาก อยากทำอะไรเป็นก็ไปหัดไปฝึก ทำอาหารญี่ปุ่น สร้างบ้าน อะไรก็แล้วแต่ พวกนี้ก็นับว่าเป็นความรู้ ยิ่งพหูสูตรู้เยอะ หลายทาง หนทางเอาตัวรอดได้ก็สูง ความรู้ในการดำรงชีวิตพวกนี้ก็สำคัญ ร้านขนมหม้อแกงเพชรบุรี แค่เริ่มจากทำข้าวต้มมัดอร่อย กับขยันก็รวยเป็นร้อยล้านได้ พวกลูกเศรษฐีล้างจานไม่เป็นทอดไข่เจียวไม่อร่อย ต้องระวังเพราะพอตอนมันเสื่อมลาภนี่ ลำบากมากๆ ผู้เขียนเคยเจอมาคน ได้มรดกมา ๓๐ ล้าน ตอนนั้นเราอิจฉามากทำไมปู่เราไม่มีมรดกอย่างนี้บ้างนะ อยู่ดีๆ เพื่อนก็มีรถเบนซ์ขับแต่แค่ ๒ ปี ก็หมด แถมยังเป็นหนี้ ต้องหนีคดีไปอยู่ต่างจังหวัดไม่ได้เอาไปเล่นพนันนะ มันเหลิง มันฟู มันได้ลาภไง คนห้อมล้อมชวนทำโน่นทำนี่ โปรเจ็คเยอะ ปล่อยกู้บ้าง ทำหมู่บ้านขายบ้าง ร้านอาหารบ้าง ทำอะไรไม่เป็น แต่เปิดกิจการที ๓-๔ อย่างเครียดหนักกว่าตอนยังไม่ได้มรดกอีก เป็นทุกข์มาก นี่ไงล่ะเงินมันทำร้ายเอา

๓. ศีลธรรมประจำใจ สอนลูกสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ มีปัญหาอะไรอย่าใจร้อน ใช้เหตุผลแก้ อย่าไปกลัวไปร้องไห้ ใจเย็นๆ ค่อยแก้ๆ อย่าหนีปัญหาด้วย ต้องสู้ ต้องสอนลูกแบบนี้ ความทุกข์ทุกคนต้องเจอ หนีไม่พ้นหรอก กล้าๆ หน่อย พอแก้ปัญหาได้ หลุดจากกองทุกข์แล้ว มันจะพบความสุขที่แท้จริง มันจะเรียนรู้ไปเรื่อยๆ ปัญหาอะไรก็ผ่านได้ทั้งนั้น ขอให้ทำดีไว้ อย่าเบียดเบียนใคร รักษาศีล ๕ ถ้าลูกของเราเข้มแข็ง พร้อมด้วยสติปัญญา เป็นคนดีของสังคม เราก็หมดห่วงใช่ไหม สมบัติพวกนี้ยั่งยืนกว่า แก้วแหวนเงินทอง แต่ถ้าเรามีเงินทองก็ไม่ผิดอะไรยกให้ลูกไป ถ้าเขาเก่ง เขาก็รักษาได้

ให้มันงอกเงยได้ ครอบครัวรุ่งเรืองเป็นสุข เรื่องพวกนี้ไม่ใช่หรือที่เราอยากให้ฝากไว้เป็นสมบัติ

สัมผัสความตาย

คนไทยมักไม่ค่อยชอบพูดถึงความตายกันนัก เพราะถือว่าเป็นเรื่องอัปมงคล เรื่องไม่ดี ถ้าเกิดมีคนตายในบ้านขึ้นมา ก็จะมีพิธีกรรมปัดรังควาน ล้างซวย สะเดาะเคราะห์ รดน้ำมนต์กันไปต่างๆ นานา ....ก็ต้องบริจาค เป็นต้น

เมื่อวานผู้เขียนได้ดูหนัง......เรื่อง DEPART.......พระเอกของเรื่องตกกระไดพลอยโจนมาเป็นคนทำพิธี ยกคนตายใส่โลงต้องเช็ดตัว และแต่งหน้าผู้ตายก่อน เป็นงานเครียด กดดันน่ารังเกียจ (คล้ายๆ งานผ่าศพของหมอนิติเวช) ในทางเดียวกันก็เป็นพิธีอำลา ด้วยความเคารพรักดูศักดิ์สิทธิ์ และประทับใจน่าจะไปหามาดูกัน หนังถ่ายทอดอารมณ์ของญาติพี่น้อง คนรอบข้างรอบตัว คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ ความเศร้า ความเครียดความโกรธเกลียด ดูแล้วความตายไม่น่ากลัว มันคือขั้นตอนหนึ่งของชีวิต...........................

เราเป็นชาวพุทธ เราเชื่อเรื่อง เวียนว่ายตายเกิด ชาติหน้าภพหน้า แม้บางคนจะบอกพิสูจนไม่ได้ แต่ก็ไม่เสียหลาย ถ้าเราทำดีละเว้นความชั่ว เพราะถ้ามีจริง เราก็ไม่พลาด จะได้ไปเกิดในภพภูมิที่ดี ถ้าไม่มีจริง ความดีก็จะส่งผลให้เราสุขสงบ ร่มเย็นในปัจจุบันกาลอยู่แล้ว

บางคนบอกไม่เชื่อเรื่องเวรกรรม ยังก่อเวรกันแบบไม่รู้ร้อนรู้หนาว ทำหน้าตาเฉย ทั้งที่ในใจลึกๆ รู้อยู่แล้วว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาต่างๆ เป็นผลมาจากการกระทำ รู้อยู่แก่ใจว่าเวรกรรม มันกำลังเล่นงานทำหน้าที่ซื่อตรง พิพากษา อย่างยุติธรรม

อย่างไรก็ตาม อยากจะบอกว่า เราทุกคนควรรำลึกถึงความตายอยู่ให้บ่อยๆ จะได้ขวนขวายทำความดี ไม่ปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ ส่วนผู้ที่เจ็บหนักใกล้ตาย อยากจะสั่งเสียอะไร ขอโทษใคร อยากทำอะไรที่ยังไม่ได้ทำ ก็ควรบอกกล่าวให้ลูกหลาน พี่น้องช่วย ส่วนญาติพี่น้องเอง มีอะไรในใจบาดหมางอะไรกับคนเจ็บ ก็ควรคุยกันเสีย ขออโหสิกรรมเสียแม้คนเจ็บจะไม่รู้สึกตัว เราก็ยังกระซิบข้างๆ หูได้ คนเจ็บรับรู้ได้เหมือนกัน ลูกที่เคยทำพ่อผิดหวัง แม่ก็ไม่รับผิดชอบ สามีที่มีภรรยาน้อย เพื่อนที่เราเคยโกง ฯลฯ



- ภาวะนิพพาน เป็นนามธรรม คือภาวะ ว่าง สงบ เป็นอิสระ จิตปล่อยวาง และมีความสุข ทางซึ่งไปสู่ภาวะนิพพานได้นั้นคือ ทาน ศีล ภาวนา

- โลกุตรธรรม คือธรรมที่ทำให้เป็นอิสระเหนือโลก ไม่แกว่งไกวไปตามโลกธรรม คือการ ได้ เสีย สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ได้ลาภ เสื่อมลาภ เรื่องเหล่านี้มาสร้างความทุกข์ให้เราไม่ได้ เป็นชีวิตที่อยู่เหนือความผันผวน ปรวนแปรต่างๆ

- เมื่อเรามีความสุข ไม่ว่าเรื่องใดๆ พึงระลึกไว้เถิดว่า ความทุกข์ก็กำลังจ่อคิวรอ ความสุขนั้นมันจะเปลี่ยนแปลงแน่นอน มันไม่อยู่กับเรานานนักหรอก การเตือนตัวเองแบบนี้ ไม่ใช่การมองโลกในแง่ร้ายแต่เป็นการไม่ประมาทกับชีวิต การรู้จักปล่อยวาง ไม่เหวี่ยงขึ้นหรือลงไปตามกระแสโลก

- ตื่นเช้ามาเราควรทำจิตใจให้สงบ ผ่องแผ้ว นึกถึงอะไรที่เป็นบุญกุศล ตั้งใจทำบุญตลอดทั้งวัน จะให้อภัย จะไม่โกรธ จะเมตตาคนอื่น กตัญญูรู้คุณคน ช่วยเหลือคนหรือสัตว์ตามกำลังความสามารถ ดูแลรักษาทรัพยากรของโลก เพื่อลูกหลาน เพื่อส่วนรวม บุญเหล่านี้เราควรน้อมใจระลึกถึงบ่อยๆ จะทำให้มีความสุขทั้งโลกนี้และโลกหน้า

- บางคนไม่สามารถนั่งสมาธิได้เกิน ๕ นาที ๑๐ นาที เราก็ควรเปลี่ยนวิธีมาเดินจงกรมก็ได้ การบริหารกายแบบกำหนดลมหายใจก็ได้ ระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกบ่อยๆ ฝึกจิตใจให้สงบรู้เท่าทันตามความเป็นจริงของกฎไตรลักษณ์ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ

ดับไป นี่คือการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เพื่อความหมดทุกข์ในที่สุด

- อารมณ์หงุดหงิด รำคาญ ก็คืออารมณ์โกรธแบบหนึ่ง เรามักจะมีอารมณ์แบบนี้บ่อยๆ โดยเราไม่รู้ว่ามันเป็นโทษเป็นทุกข์ เมื่อใดเมื่อมีอารมณ์ พยายามละทิ้งมันออกไป นับ ๑ ถึง ๑๐ ก็ได้ ท่องพุทโธก็ได้ หายใจเข้าออกลึกๆ ความสุขจะเข้ามาแทนที่

- อย่าคิดว่าสิ่งต่างๆ มันจะเป็นไปตามที่เราตั้งใจทั้งหมด เช่น นัดกับใครไว้ ตั้งใจว่าพอเจอปุ๊บจะไปกินสเต็ก ปรากฏว่าโดนเบี้ยวนัดหรือมาสายไปชั่วโมง เราโมโหหิวหรือเสียความตั้งใจ ก็อย่าไปหงุดหงิดหิวก็ไปกินไม่ต้องรอ ท้องไม่ได้ติดกัน ถ้าอยากรอก็อย่ารอด้วยความทุกข์ เรามีหน้าที่รอ เขามีหน้าที่มา แค่นั้นก็จบแล้ว

- ทุกศาสนาสอนให้ละความเห็นแก่ตัว ไม่เคยได้ยินว่าศาสนาไหนสอนให้กอบโกยมากๆ เอาเปรียบคนอื่น ความเห็นแก่ตัวมีตัวตนของเราสร้างปัญหาทุกอย่าง ทำให้เกิดสงคราม ตายกันเป็นล้านคนก็ได้เคยได้ยินว่า บางประเทศ ปล่อยน้ำในเขื่อนเพื่อไม่ให้น้ำท่วมประเทศของตนแต่ไปท่วมประเทศเพื่อนบ้าน ไร่นาเสียหายคนอดตาย ขาดแคลนอาหาร ตายเป็นล้านๆ คน หลักสำคัญของศาสนาพุทธก็เหมือนกัน อย่าเบียดเบียน ลดอัตตา ตัวกูของกู ไม่อยากได้อะไรที่จะทำให้คนอื่นเดือดร้อน เห็นแก่ส่วนรวมมากๆ

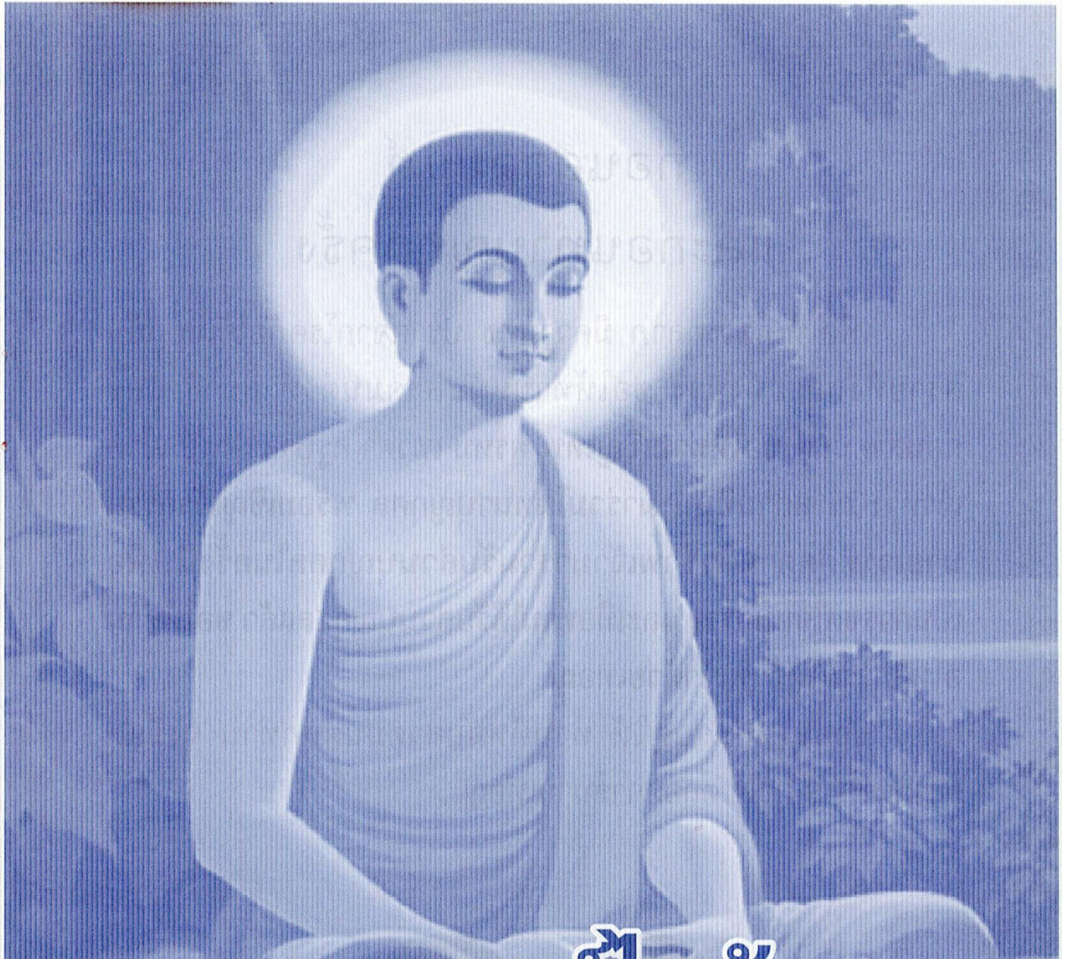
- เราเองต้องเตรียมตัวปฏิบัติธรรมเสียแต่เนิ่นๆ อย่ารอให้เกิดความทุกข์ก่อน แล้วค่อยหันหาธรรมะ บางทีมันก็แก้ได้ไม่ทันแทนที่ความทุกข์มากระทบจะเข้าใจ รับมือกับมันได้ อดทนมันได้กลับโดนมันกระหน่ำเข้ามาเต็มๆ

- เมื่อเราต้องพบกับความสูญเสีย บ้านโดนยึด แฟนทิ้ง โดนโกง ล้มละลาย เจ็บป่วย ฯลฯ จงเข้าใจและยอมรับว่า นี่คือสภาวธรรมที่มีอยู่ในโลก อย่ามัวไปโง่งมงายกับมันอยู่เลย เสียใจแค่ไหนมันก็ไม่ได้คืน จะเกิดอะไรก็ให้มันเป็นไป ตามเหตุตามปัจจัย ไม่ว่าอย่างไรเราก็ต้องพลัดพรากสูญเสีย แม้กระทั่งชีวิตของเราเอง คิดแบบนี้เราก็จะไม่เป็นทุกข์เลย

- ถ้าเกิดนิวรณ์ ขึ้นในใจ ไม่ว่าจะเป็นความสงสัยลังเล ก็จงทำจิตให้สงบ จิตที่แท้จริงคือจิตที่สงบ ฐานเดิมของจิตคือแบบนี้ ไม่มีอะไรจะดีไปกว่าการเข้าถึงสภาวะแห่งความสงบ และจิตที่เป็นอิสระ

- เมื่อมีความโกรธ ความกลัว หรือน้อยใจ อารมณ์ทางลบต่างๆ อย่าเพิ่งไปด่า ไปหนี ตื่นเต้น หรือร้องไห้ ไม่ต้องไประงับห้ามมันให้ตามรู้มันไป โกรธมากมือสั่นแล้วใจเต้นแรง เหงื่อออก ๕ นาทีผ่านไปมันลดไปหน่อย เมื่อกี้อยากจะเอามีดไปฟันไปทำร้ายมันลดลงแล้ว มีสติตามรู้มันไปเรื่อยๆ แล้วเราจะเอาชนะอารมณ์ร้ายๆ พวกนี้ได้ เป้าหมายคือความสงบ รักษาใจให้เป็นกลาง

- มีหลายเรื่องที่เราต้องอดทนต่ออารมณ์ ต่อคำพูดของคนอื่นรวมทั้งการกระทำที่ไม่ถูกใจเราด้วย ถ้าเราอดทนต่อสิ่งเหล่านี้ได้แล้วมันก็เป็นโอกาสที่เราจะได้โน้มจิตมาคิดให้รอบคอบว่าควรทำอย่างไรแต่ถ้าเราไม่อดทน เราอาจทำอะไรที่เป็นบาปเป็นทุกข์เสียต่อตัวเอง



บทสวดมนต์ไหว้พระ

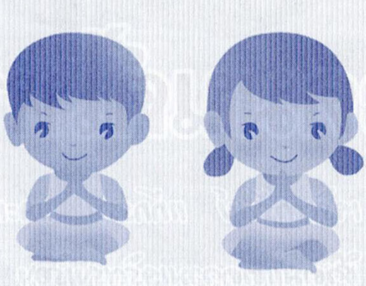
เจริญบุญ เจริญทรัพย์ แก้กรรม และเสริมบารมี
ชีวิตมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง

"สวดมนต์เป็นนิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ
อโหสิกรรมเสียก่อนและเราก็แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย"
ที่เราไปสร้างกรรมมาครั้งอดีต รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง รู้เท่าทันหรือไม่เท่าทันก็ตาม
ถ้ารู้เท่าไม่ถึงการณ์เช่นนี้แล้ว ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงอโหสิกรรมให้ข้าพเจ้า มันก็จะน้อยลงไป

ก่อนสวดมนต์
และก่อนทำบุญทุกครั้ง

เพื่อให้เกิดโชคลาภ มีความสุข ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บภยันตรายทั้งหลายทั้งปวง ขอให้ท่านหมั่นสวดมนต์ ทำสมาธิ และก่อนสวดมนต์ **ขอให้ท่านเชิญเทพ** พรหม เทวดา ครูบาอาจารย์ เจ้าที่เจ้าทาง **ณ สถานที่นั้น มาร่วมโมทนาบุญกุศล พร้อมเชิญเจ้ากรรมนายเวรที่ติดตามตัวข้าพเจ้ามาร่วมรับส่วนบุญกุศลในครั้งนี้ เพื่อเป็นการชดใช้หนี้กรรม และเมื่อท่านได้รับส่วนบุญกุศลแล้ว ขอให้ท่านอโหสิกรรมให้ข้าพเจ้าด้วยเทอญ**

ขออนุโมทนาบุญให้ ท่านที่หมั่นสวดมนต์ทุกท่าน จงมีแต่ความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนานเทอญ.



วิธีสวด

ให้เริ่มสวดตั้งแต่บทบูชาพระรัตนตรัย (หน้า ๖๓, ๖๔, ๖๕, ๖๖, ๖๗, ๖๘, ๖๙) เพียง ๑ จบ จากนั้นให้สวดบทอิติปิ โส เท่าอายุบวกด้วย ๑ จบ (หน้า ๖๙) เสร็จแล้วให้แผ่เมตตา (หน้า ๗๐, ๗๑) จบแล้วให้แผ่ส่วนกุศล (หน้า ๗๑,๗๒) เสร็จแล้วจะสวดพระคาถาชินบัญชร (หน้า ๗๔) และคาถาอื่นๆ หรือไม่สวดก็ได้ ถ้าสวดได้ก็ยิ่งดี แล้วจึงอธิษฐานตามสิ่งที่ปรารถนา

บูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ

อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

กราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

ส๎วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สังฆัง นะมามิ (กราบ)

ขอขมาพระรัตนตรัย

วันทามิ พุทธัง, สัพพัง เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,
วันทามิ ธัมมัง, สัพพัง เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,
วันทามิ สังฆัง, สัพพัง เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,

นมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต
สัมมาสัมพุทธัสสะ (สวด ๓ จบ)

ไตรสรณคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ถวายพรพระ (อิติปิ โสฯ)

พุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

ธรรมคุณ

ส๎วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ

(อ่านว่า วิญญูฮีติ)

สังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

บทพาหุงมหากา เป็นบทสวดมนต์ที่สมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้ว ได้ถวายให้สมเด็จพระนเรศวรมหาราชไว้สวดเป็นประจำพระองค์ กล่าวถึงชัยชนะ ๘ ครั้งของพระพุทธเจ้า ที่มีต่อพญาวสวัตดีมาร อาฬวกยักษ์ ช้างนาฬาคิรี องคุลีมาล นางจิญจมาณวิกา สัจจกนิครนถ์ พญานันโทปนันทนาคราช และท่านท้าวพกาพรหม เป็นชัยชนะที่พระพุทธองค์ทรงได้มาด้วยอิทธิปาฏิหาริย์ และด้วยอำนาจแห่งบารมีธรรมโดยแท้

พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ <u>เต</u>° ชะยะมังคะลานิ

มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ <u>เต</u>° ชะยะมังคะลานิ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ <u>เต</u>° ชะยะมังคะลานิ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต° ชะยะมังคะลานิ

กัต์วานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต° ชะยะมังคะลานิ

สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต° ชะยะมังคะลานิ

นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต° ชะยะมังคะลานิ

ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พ์รัห์มัง[๒] วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต° ชะยะมังคะลานิ

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา

โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที

หิต๎วานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ

โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

ชัยปริตร (มหากาฯ)

มะหาการุณิโก นาโถ ๑ หิตายะ สัพพะปาณินัง

ปูเรต๎วา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต[๑] ชะยะมังคะลัง

ชะยันโต โพธิยา มูเล สัก๎ยานัง นันทิวัฑฒะโน

เอวัง ต๎วัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ[๓] ชะยะมังคะเล

อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร

อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ

สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง

สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พ๎รัห๎มะจาริสุ[๔]

ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง

ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธี เต[๑] ปะทักขิณา

ปะทักขิณานิ กัต๎วานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ <u>เต</u>[๑]
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ <u>เต</u>[๑]
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ <u>เต</u>[๑]

อิติปิ โส เท่าอายุ บวกด้วย ๑ จบ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๔๐ ปี ต้องสวด ๔๑ จบ

---

๑ ถ้าสวดให้ตัวเอง ให้เปลี่ยนจากคำว่า **เต** เป็น **เม**

๒ อ่านว่า **พรัมมัง**

๓ ถ้าสวดให้ตัวเอง ให้เปลี่ยนจากคำว่า **ต์วัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ** เป็น **อะหัง วิชะโย โหมิ ชะยามิ**

๔ อ่านว่า **พรัมมะจาริสุ**

แผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ	ปราศจากความทุกข์
อะเวโร โหมิ	ปราศจากเวร
อัพ์ยาปัชโฌ โหมิ	ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะนีโฆ โหมิ	ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	มีความสุขกายสุขใจ รักษาตน ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

อธิษฐานอโหสิกรรม

ข้าพเจ้าขออโหสิกรรม กรรมใดที่ข้าพเจ้าทำแก่ผู้ใดไว้ในชาติใดๆ ก็ตาม ขอให้เจ้ากรรมนายเวรจงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า อย่าได้จองเวรจองกรรมกันต่อไปเลย

แม้แต่กรรมที่ใครๆ ทำแก่ข้าพเจ้าไว้ก็ตาม ข้าพเจ้าขออโหสิกรรมให้ทั้งสิ้น ยกถวายพระพุทธเจ้าเป็นอภัยทาน เพื่อจะได้ไม่มีเวรกรรมกันต่อไป

ด้วยอานิสงส์แห่งอภัยทานนี้ ขอให้ข้าพเจ้า ครอบครัวของข้าพเจ้า บุตรหลาน ตลอดจนวงศาคณาญาติ และผู้มีอุปการคุณแก่ข้าพเจ้า จงมีความสุขความเจริญ ประสบแต่สิ่งที่ดีและสิ่งที่ชอบด้วยเทอญ

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพ๎ยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตน ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

แผ่ส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม คะรูปัชฌายาจะริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ คะรูปัชฌายาจะริยา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง สัพพะเทวานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เวรี ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ

กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร

ข้าพเจ้าขออุทิศบุญกุศลจากการเจริญภาวนานี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของข้าพเจ้า ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านไว้ ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ ท่านจะอยู่ภพใดหรือภูมิใดก็ตาม ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้ แล้วโปรดอโหสิกรรมและอนุโมทนาบุญแก่ข้าพเจ้าด้วยอำนาจบุญนี้ด้วยเทอญ

วิธีสวดพระคาถาชินบัญชร

การเริ่มต้นสวดภาวนาให้หาวันดี คือ วันพฤหัสบดี เป็นวันเริ่มต้น โดยน้อมนำดอกไม้ธูปเทียน ถวายบูชาคุณพระศรีรัตนตรัยและดวงพระวิญญาณอันศักดิ์สิทธิ์ของเจ้าประคุณสมเด็จฯ ถ้าไปที่วัดระฆังฯ ได้ก็ยิ่งดี ถ้าไปไม่ได้ก็ให้ระลึกถึงท่านหันหน้าไปทางวัดระฆังฯ ก็ใช้ได้ เมื่อบูชาพระรัตนตรัยและดวงพระวิญญาณของเจ้าประคุณสมเด็จฯ แล้วจึงเริ่มต้นสวด โดยอ่านตามบทให้ได้ ๑ จบก็เป็นอันเสร็จพิธีเริ่มต้น

จากนั้นก็หมั่นท่องบ่อยๆ จนจำได้แม่นยำ ยิ่งคล่องก็ยิ่งดี สวดหนึ่งจบก่อนนอนทุกคืน ถ้าจะเดินทางไปต่างถิ่น ก่อนจะไปให้สวดภาวนาหนึ่งจบ แล้วจึงบ่ายหน้าไปจะปลอดภัย นอนกลางคืนไม่สะดุ้งตกใจหรือหวาดผวา เช้าตื่นมาจะทำน้ำมนต์ล้างหน้าก็ให้จุดธูปเทียนบูชาว่าพระคาถาหนึ่งจบ นำน้ำไปล้างหน้า รดตัว จะมีกำลังใจ จะทำมาค้าขายให้ระลึกถึงเจ้าประคุณสมเด็จฯ ทำน้ำมนต์ด้วยพระคาถานี้ นำไปพรมข้าวของจะขายดี จะมีพระของสมเด็จฯ หรือไม่ก็ตาม สวดพระคาถานี้ก็เท่ากับมีพระสมเด็จฯ ของท่านเหมือนกัน เจ็บไข้ได้ป่วย ทำน้ำมนต์ด้วยพระคาถานี้ จะช่วยได้ไม่มากก็น้อย หมั่นภาวนาไว้ จะมีสุคติภูมิเป็นที่ตั้ง ถ้ามีเหตุอันตรายใดๆ จะทำให้แคล้วคลาดไป ใครคิดร้ายก็แพ้ภัย เป็นของมีค่านับประมาณมิได้ เป็นสมบัติอันอมตะที่เจ้าประคุณสมเด็จฯ ได้ทิ้งไว้ให้ลูกหลานใช้สวดภาวนา ป้องกันภัยนานาประการฯ

พระคาถาชินบัญชร

ก่อนที่เจริญภาวนาให้ตั้งจิตใจให้เป็นสมาธิ แล้วระลึกถึงเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พฺรหฺมรํสี) แล้วตั้งนะโม ๓ จบ

ส่วนบทนำข้างล่างนี้ตามฉบับเดิมนั้นไม่มี ไม่ทราบว่าผู้ใดต่อเติมเข้าไป บทนี้เป็นบทให้พรแก่ผู้อื่นของเจ้าประคุณสมเด็จโต ท่านใช้เวลาให้พรแก่พวกญาติโยมที่ไปหาท่าน ผู้ใดจะสวดด้วยหรือไม่ ก็ไม่เป็นไร แล้วแต่ความศรัทธา

ปุตตะกาโม ละเภ ปุตตัง ธะนะกาโม ละเภ ธะนัง

อัตถิกาเยกายะญายะ เทวานัง ปิยะตัง สุตฺวา

แปลตามใจความว่า ผู้ปรารถนาบุตร ขอให้ได้บุตรสมความปรารถนา ผู้ปรารถนาทรัพย์ จงได้ทรัพย์สมความปรารถนา และขออัญเชิญเทวดาจงมาร่วมรับรู้อนุโมทนาให้เขาเหล่านั้นจงสำเร็จตามความปรารถนาทุกประการ

๑. ชะยาสะนากะตา พุทธา เชตฺวา มารัง สะวาหะนัง

จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ นะราสะภา

๒. ตัณหังกะราทะโย พุทธา อัฏฐะวีสะติ นายะกา

สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเก เต มุนิสสะรา

๓. สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทฺวิโลจะเน

สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง อุเร สัพพะคุณากะโร

๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิเณ

โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสฺมิง โมคคัลลาโน จะ วามะเก

๕. ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะราหุลา[๑]
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุภาสุง วามะโสตะเก

๖. เกสะโต ปิฏฐิภาคัส๎มิง สุริโยวะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิโต มุนิปุงคะโว

๗. กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะวาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร

๘. ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ อุปาลีนันทะสีวะลี
เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา นะลาเฏ ติละกา มะมะ

๙. เสสาสีติ มะหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา
เอตาสีติ[๒] มะหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา
ชะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังเคสุ สัณฐิตา

---

๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง
ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคุลิมาละกัง

๑๑. ขันธะโมระปะริตตัญจะ อาฏานาฏิยะสุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสัณฐิตา

๑๒. ชินาณ๎าวะระสังยุตตา สัตตัปปาการะลังกะตา
วาตะปิตตาทิสัญชาตา พาหิรัชฌัตตุปัททะวา

๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชินะเตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธะปัญชะเร

๑๔. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะหีตะเล*
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะหาปุริสาสะภา

๑๕. อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข
ชินานุภาเวนะ ชิตุปัททะโว
ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโค
สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย
สัทธัมมานุภาวะปาลิโต จะรามิ ชินะปัญชะเรติ
(ชินะปัญชะระคาถา นิฏฐิตา)

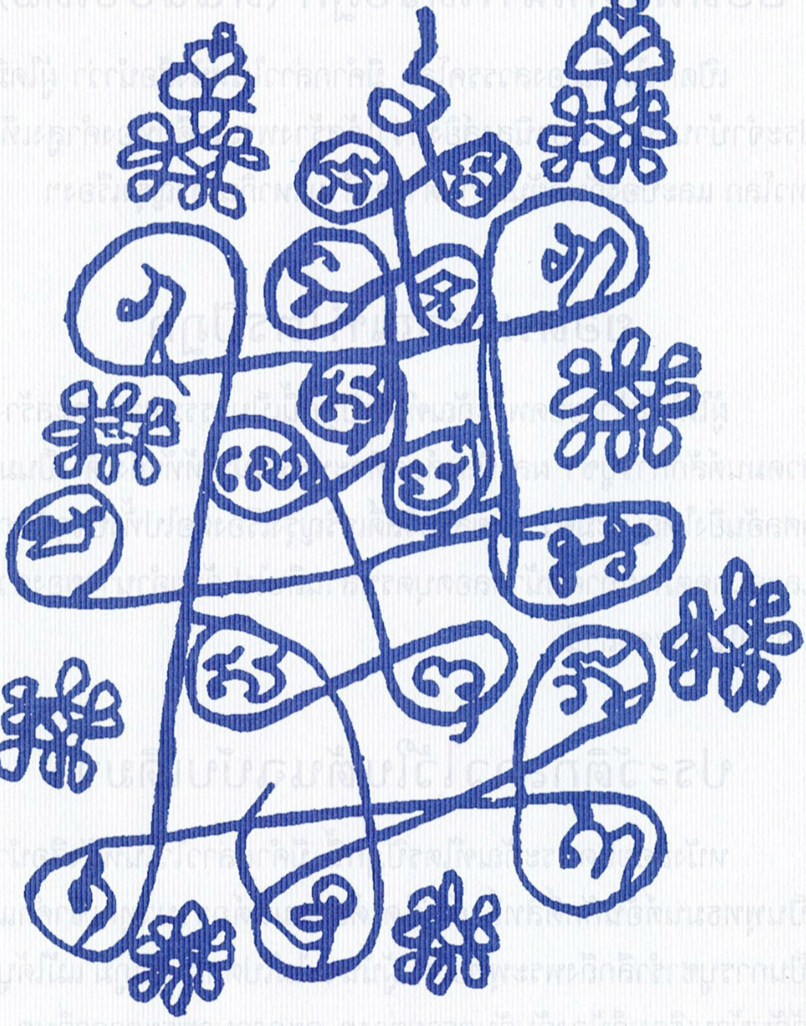
ฉบับถูกต้องตรวจตามไวยากรณ์โดย
พระธรรมธีรราชมหามุนี (เที่ยง อคฺคธมฺโม ป.ธ.๙) วัดระฆังโฆสิตาราม

หมายเหตุ ๑. อาสุง เป็นพหูพจน์ **อานันทะราหุลา** จึงต้องเป็นพหูพจน์ตามส่วนมากพิมพ์เป็น **อาสุง อานันทะราหุโล** ซึ่งผิดไวยากรณ์

หมายเหตุ ๒. เอตาสีติ เท่ากับ **เอเต** บวก **อะสีติ** เป็นโลปสระสนธิ คือ ลบ **เอ** ที่ **เต** ออก คงเป็น **เอตะ** แล้วนำไปเชื่อมกับ **อะสีติ** รัสสะสระ ๒ ตัวรวมกันต้องทีฆะ คือ ทำให้มีเสียงยาว จึงเป็น **เอตาสีติ** ดังกล่าว แปลว่า "พระมหาเถระ ๘๐ เหล่านั้น"

หมายเหตุ ๓. ชินะ บวก **อาณา** เท่ากับ **ชินาณา** และ **อาณา** แปลว่า "อำนาจ" ส่วนมากพิมพ์เกินเป็นชินานานา ซึ่งไม่รู้แปลว่าอย่างไร

*ออกเสียงว่า **มะฮีตะเล**



มหายันต์แห่ง
ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก (ต้นฉบับเดิม)

เปิดกรุได้ที่เมืองสวรรคโลก มีคำกล่าวในหนังสือนำว่า ผู้ใดมีไว้ประจำบ้านเรือน มีอานิสงส์ยิ่งกว่าได้สร้างพระเจดีย์ทองคำสูงเทียมเทวโลก และป้องกันภยันตรายต่างๆ ทำมาหากินเจริญรุ่งเรืองฯ

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

ผู้ใดได้สร้างยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้เป็นธรรมทานและสร้างไว้สวดมนต์สักการบูชา ผลานิสงส์สุดที่จะพรรณนาให้ทั่วถึงได้ เป็นมหากุศลอันยิ่งใหญ่ จะมีความสุขสิริสวัสดิ์เจริญรุ่งเรืองต่อไปทั้งปัจจุบันกาลและอนาคตภายภาคหน้าตลอดบุตรหลานสืบไป ด้วยอำนาจของความเคารพในพระคาถานี้

ประวัติกล่าวไว้ในต้นฉบับเดิมว่า

หนังสือยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ มีคำกล่าวไว้ในหนังสือนำว่าเป็นพุทธมนต์อันศักดิ์สิทธิ์ ถ้าผู้ใดได้สวดมนต์ภาวนาทุกเช้าค่ำแล้วเป็นการบูชารำลึกถึงพระพุทธเจ้า ผู้นั้นจะไม่ไปตกอบายภูมิ แม้ได้บูชาไว้กับบ้านเรือนก็ป้องกันอันตรายต่างๆ จะภาวนาพระคาถาอื่นๆ สัก ๑๐๐ ปี อานิสงส์ก็ไม่สูงเท่าภาวนาพระคาถานี้ครั้งหนึ่ง ถึงแม้ว่าอินทร์ พรหม ยม ยักษ์ ที่มีอิทธิฤทธิ์ จะเนรมิตแผ่นอิฐเป็นทองคำก่อเป็นพระเจดีย์ ตั้งแต่มนุษยโลกสูงขึ้นไปจนถึงพรหมโลก อานิสงส์ก็ยัง

ไม่เท่าภาวนายอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ และมีคำอธิบายคุณความดีไว้ในต้นฉบับเดิมนั้นอีกนานัปการฯ

ต้นฉบับเดิมเปิดกรุได้ที่เมืองสวรรคโลก จารเป็นอักษรขอมจารึกไว้ในใบลาน โบราณาจารย์จึงได้แปลเป็นอักษรไทย หลวงธรรมาธิกรณ์ (พระภิกษุแสง) ได้มาจากพระแท่นศิลาอาสน์ มณฑลพิษณุโลก

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ ถ้าผู้ใดบริจาคทรัพย์สร้างถวายพระภิกษุสงฆ์ สามเณร ญาติ มิตรสหาย หรือสวดจนครบ ๗ วัน สวดจนครบอายุปัจจุบันของตน จะบังเกิดโชคลาภ ทำมาค้าขายเจริญรุ่งเรือง จะพ้นเคราะห์ ปราศจากทุกข์โศกโรคภัยและภัยพิบัติทั้งปวง

ผู้ใดตั้งจิตเจริญภาวนายอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกวันละสามจบ จะไม่มีบาปกรรม ทำสิ่งใดจะได้สมความปรารถนา สวดวันละเจ็ดจบ กระดูกจะลอยน้ำได้

พิธีไหว้พระและสวดยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

ก่อนเข้าห้องบูชาพระควรอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดและนุ่งห่มให้เรียบร้อย เข้านั่งที่ด้วยความสำรวมกายใจ ตั้งจิตให้แน่วแน่เพ่งตรงยังพระพุทธรูป ระลึกถึงพระรัตนตรัย แล้วค่อยกราบ ๓ ครั้ง สงบจิตระลึกถึงคุณบิดามารดา ซึ่งเป็นพระอรหันต์ของบุตร จากนั้นจึงจุดเทียนบูชา ให้จุดเล่มด้านขวาของพระพุทธรูปก่อน แล้วจุดเล่มด้านซ้าย ต่อไปจุดธูป ๓ ดอก เมื่อจุดเทียนธูปที่เครื่องสักการบูชาเสร็จแล้ว เอาจิตนึกเห็นพระพุทธองค์มาเป็นประธาน พึงนั่งคุกเข่าประนมมือ ตั้งใจบูชาพระรัตนตรัย นมัสการพระรัตนตรัย นมัสการพระพุทธเจ้า

และนมัสการพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ แล้วจึงเจริญภาวนายอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก จะเพิ่มความขลังและศักดิ์สิทธิ์ยิ่งขึ้น จะเกิดพลังจิตและมีความมั่นคงในชีวิต พึงทราบด้วยว่าการเจริญภาวนาทุกครั้งควรอยู่ในสถานที่อันสมควร ขอให้ทำจิตตั้งมั่นในบทสวดมนต์ จะมีเทพยดาอารักษ์ทั้งหลายร่วมอนุโมทนาสาธุการด้วย

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

๑. **อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง วะตะ โส ภะคะวา.**

อิติปิ โส ภะคะวา สัมมาสัมพุทโธ วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา วิชชาจะระณะสัมปันโน
วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา สุคะโต วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา โลกะวิทู วะตะ โส ภะคะวา.

อะระหันตัง สะระณัง คัจฉามิ.

อะระหันตัง สิระสา นะมามิ.

สัมมาสัมพุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

สัมมาสัมพุทธัง สิระสา นะมามิ.

วิชชาจะระณะสัมปันนัง สะระณัง คัจฉามิ.

วิชชาจะระณะสัมปันนัง สิระสา นะมามิ.

สุคะตัง สะระณัง คัจฉามิ.
สุคะตัง สิระสา นะมามิ.
โลกะวิทัง สะระณัง คัจฉามิ.
โลกะวิทัง สิระสา นะมามิ.

๒. อิติปิ โส ภะคะวา อะนุตตะโร วะตะ โส ภะคะวา.
อิติปิ โส ภะคะวา ปุริสะทัมมะสาระถิ วะตะ โส ภะคะวา.
อิติปิ โส ภะคะวา สัตถา เทวะมะนุสสานัง วะตะ โส ภะคะวา.
อิติปิ โส ภะคะวา พุทโธ วะตะ โส ภะคะวา.
อะนุตตะรัง สะระณัง คัจฉามิ.
อะนุตตะรัง สิระสา นะมามิ.
ปุริสะทัมมะสาระถิ สะระณัง คัจฉามิ.
ปุริสะทัมมะสาระถิ สิระสา นะมามิ.
สัตถา เทวะมะนุสสานัง สะระณัง คัจฉามิ.
สัตถา เทวะมะนุสสานัง สิระสา นะมามิ.
พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.
พุทธัง สิระสา นะมามิ.

๓. อิติปิ โส ภะคะวา รูปะขันโธ อะนิจจะลักขะณะ ปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา เวทะนาขันโธ อะนิจจะลักขะณะ
ปาระมิ จะ สัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา สัญญาขันโธ อะนิจจะลักขะณะ
ปาระมิ จะ สัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา สังขาระขันโธ อะนิจจะลักขะณะ
ปาระมิ จะ สัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณะขันโธ อะนิจจะ
ลักขะณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

๔. อิติปิ โส ภะคะวา ปะฐะวี ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา อาโป ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา เตโช ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา วาโย ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา อากาสะ ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณะ ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา จักกะวาฬะ ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.

๕. อิติปิ โส ภะคะวา จาตุมมะหาราชิกา ธาตุ
สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ตาวะติงสา ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ยามา ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ตุสิตา ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา นิมมานะระตี ธาตุ สะมาธิ
ญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ปะระนิมมิตะวะสะวัตตี ธาตุ
สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา กามาวะจะระ ธาตุ สะมาธิ
ญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา รูปาวะจะระ ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อะรูปาวะจะระ ธาตุ สะมาธิ
ญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา โลกุตตะระ ธาตุ สะมาธิญาณะ
สัมปันโน.

๖. อิติปิ โส ภะคะวา ปะฐะมะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา ทุติยะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา ตะติยะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา จะตุตถะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา ปัญจะมะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๗. อิติปิ โส ภะคะวา อากาสานัญจายะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณัญจายะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา อากิญจัญญายะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา เนวะสัญญานาสัญญายะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๘. อิติปิ โส ภะคะวา โสตาปัตติมัคคะ ธาตุ
สะมาธิญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา สะกิทาคามิมัคคะ ธาตุ
สะมาธิญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา อะนาคามิมัคคะ ธาตุ สะมาธิ
ญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัตตะมัคคะ ธาตุ
สะมาธิญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา โสตาปัตติผะละ ธาตุ สะมาธิ
ญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา สะกิทาคามิผะละ ธาตุ
สะมาธิญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา อะนาคามิผะละ ธาตุ สะมาธิ
ญาณะสัมปันโน.
อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัตตะผะละ ธาตุ
สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๙. กุสะลา ธัมมา อิติปิ โส ภะคะวา อะอา ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ชัมภูทีปัญจะ อิสสะโร กุสะลา ธัมมา นะโม พุทธายะ นะโม ธัมมายะ นะโม สังฆายะ ปัญจะพุทธา นะมามิหัง อาปามะจุปะ

ทีมะสังอังขุ สังวิธาปุกะยะปะ อุปะสะชะสะเห ปาสายะโส

โสโสสะสะอะอะอะอะนิ เตชะสุเนมะภูจะนาวิเว อะสัมวิสุโลปุสะพุภะ อิส์วาสุ, สุส์วาอิ, กุสะลา ธัมมา จิตติ วิอัตถิ.

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง อะอา ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ สาโพธิปัญจะ อิสสะโร ธัมมา.

กุสะลา ธัมมา นันทะวิวังโก อิติ สัมมาสัมพุทโธ สุคะลาโน ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

๑๐. จาตุมมะหาราชิกา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา อิติ วิชชาจะระณะสัมปันโน อุ อุ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตาวะติงสา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา นันทะ ปัญจะ สุคะโต โลกะวิทู มะหาเอโอ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ยามา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา พ๊รัห์มา สัททะ ปัญจะ สัตตะ สัตตาปาระมี อะนุตตะโร ยะมะ กะขะ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตุสิตา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา ปุ ยะ ปะ กะ ปุริสะ ทัมมะสาระถิ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

นิมมานะระตี อิสสะโร กุสะลา ธัมมา เหตุโปวะ สัตถา

เทวะมะนุสสานัง ตะถา ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ประระนิมมิตะวะสะวัตตี อิสสะโร กุสะลา ธัมมา สังขาระขันโธ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ พุทธะปะผะ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

พ๊รั๊หมา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา นัตถิ ปัจจะยา วินะปัญจะ ภะคะวะตา ยาวะนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ

๑๑. นะโม พุทธัสสะ นะโม ธัมมัสสะ นะโม สังฆัสสะ พุทธิลา โลกะลา กะระกะนา เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู ส๊วาหายะ

นะโม พุทธัสสะ นะโม ธัมมัสสะ นะโม สังฆัสสะ วิตติ วิตติ วิตติ มิตติ มิตติ มิตติ จิตติ จิตติ วัตติ วัตติ มะยะสุ สุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู ส๊วาหายะ.

อินทะสาวัง มะหาอินทะสาวัง พ๊รั๊หมะสาวัง มะหาพ๊รั๊หมะสาวัง จักกะวัตติสาวัง มะหาจักกะวัตติสาวัง เทวาสาวัง มะหาเทวาสาวัง อิสีสาวัง มะหาอิสีสาวัง มุนีสาวัง มะหามุนีสาวัง สัปปุริสะสาวัง มะหาสัปปุริสะสาวัง พุทธะสาวัง ปัจเจกะพุทธะสาวัง อะระหัตตะสาวัง สัพพะสิทธิวิชชาธาระนังสาวัง สัพพะโลกาอะริยานังสาวัง เอเตนะสัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ.

สาวัง คุณัง วะชะพะลัง เตชัง วิริยัง สิทธิ กัมมัง ธัมมัง สัจจัง นิพพานัง โมกขัง คุยหะกัง ทานัง สีลัง ปัญญา นิกขัง ปุญญัง ภาคะยัง ยะสัง ตัปปัง สุขัง สิริรูปัง จะตุ วีสะติเทสะนัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู ส์วาหายะ.

๑๒. นะโม พุทธัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะ ขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะ ขันโธ นะโม อิติปิ โส ภะคะวา.

นะโม ธัมมัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม ส์วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม.

นะโม สังฆัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ วาหะปะริตตัง.

นะโม พุทธายะ มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา ยาวะ ตัสสะ หาโย โมนะ อุอะมะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา อุอะมะอะ วันทา นะโม พุทธายะ นะอะกะติ นิสะระณะ อาระปะขุทธัง มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา

วิปัสสิต

สัพพะทุกขา สัพพะภะยา สัพพะโรคา วินัสสันตุ

กรวดน้ำ (ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก)

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ ด้วยเดชะผลบุญแห่งข้าพเจ้า (ชื่อผู้สวด) ได้สวดยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ ขออุทิศถวายกุศลแด่ คุณพระศรีรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระมหากษัตริย์ทุกๆ พระองค์ และอุทิศส่วนกุศลให้แก่ บิดา มารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ญาติสนิท มิตรสหาย ผู้มีพระคุณ และเทพเทวดาทั้ง ๑๖ ชั้นฟ้า ๑๕ ชั้นดิน เบื้องบนตั้งแต่ชั้นจาตุมหาราชิกา จนถึงที่สุดพรหมา เบื้องล่างตั้งแต่อเวจีขึ้นมาจนถึงมนุษยโลก โดยรอบสุดขอบจักรวาล อนันตจักรวาล ท้าวจตุโลกบาลทั้งสี่ สิริคุตอำมาตย์ ตลอดทั้งอินทร์ พรหม ยม ยักษ์ คนธรรพ์ นาคา พระพิรุณ พญายมราช นายนิรยบาล เจ้ากรุงพาลี แม่พระธรณี แม่พระคงคา แม่โพสพ พระเพลิง พระพาย พระภูมิเจ้าที่ เพื่อนสาราสัตว์น้อยใหญ่ เจ้ากรรมนายเวร ท่านทั้งหลายที่ได้ทุกข์ ขอให้พ้นจากทุกข์ ท่านทั้งหลายที่ได้สุข ขอให้สุขยิ่งๆ ขึ้นไป

ด้วยเดชะผลบุญแห่งข้าพเจ้าอุทิศให้ไปนี้ จงเป็นอุปนิสัยปัจจัยให้ถึงพระนิพพานในปัจจุบัน และอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้นเทอญ

พุทธัง อะนันตัง ธัมมัง จักกะวาฬัง
สังฆัง นิพพานะปัจจะโย โหตุ ฯ

คาถาเงินล้าน

(ตั้งนะโม ๓ จบ)

สัมปะจิตฉามิ

นาสังสิโม

พรหมา จะ มหาเทวา สัพเพ ยักขา ปะรายันติ

(คาถาปัดอุปสรรค)

พรหมา จะ มหาเทวา อภิลาภา ภะวันตุ เม

(คาถาเงินแสน)

มหาปุญโญ มหาลาโภ ภะวันตุ เม (คาถาลาภไม่ขาดสาย)

มิเตพาหุหะติ (คาถาเงินล้าน)

พุทธะมะอะอุ นะโมพุทธายะ วิระทะโย วิระโคนายัง วิระหิงสา วิระทาสี วิระทาสา วิระอิตถิโย พุทธัสสะ มานี มามะ พุทธัสสะ สวาโหม (คาถาพระปัจเจกพุทธเจ้า)

สัมปะติจฉามิ (คาถาเร่งลาภให้ได้เร็วขึ้น)

เพ็ง ๆ พา ๆ หา ๆ ฤา ๆ

(บูชา ๙ จบ ตัวคาถาต้องว่าทั้งหมด)

ผู้หมั่นภาวนาก่อนที่จะทำบุญให้ทานใดๆ หรือสวดก่อนที่จะเข้านอนเสมอๆ มิได้ขาด ท่านว่าจักเป็นบุญบันดาลอันประเสริฐเลิศล้ำด้วยลาภผล เป็นเศรษฐีมิต้องยากจนแล

หลวงพ่อพระราชพรหมยาน (ฤาษีลิงดำ)

เมตตามอบให้

พระคาถาสะเดาะเคราะห์ต่ออายุ

อิติปิ โส ภะคะวา พระอาทิตย์เทวา วิญญาณะสัมปันโน
อิติปิ โส ภะคะวา พระจันทร์เทวา วิญญาณะสัมปันโน
อิติปิ โส ภะคะวา พระอังคารเทวา วิญญาณะสัมปันโน
อิติปิ โส ภะคะวา พระพุธเทวา วิญญาณะสัมปันโน
อิติปิ โส ภะคะวา พระพฤหัสเทวา วิญญาณะสัมปันโน
อิติปิ โส ภะคะวา พระศุกร์เทวา วิญญาณะสัมปันโน
อิติปิ โส ภะคะวา พระเสาร์เทวา วิญญาณะสัมปันโน
อิติปิ โส ภะคะวา พระราหูเทวา วิญญาณะสัมปันโน
อิติปิ โส ภะคะวา พระเกตุเทวา วิญญาณะสัมปันโน
อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง
อิติปิ โส ภะคะวา สัมมาสัมพุทโธ
อิติปิ โส ภะคะวา วิชชาจะระณะสัมปันโน
อิติปิ โส ภะคะวา สุคะโต
อิติปิ โส ภะคะวา โลกะวิทู
อิติปิ โส ภะคะวา อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
อิติปิ โส ภะคะวา สัตถา เทวะมะนุสสานัง
อิติปิ โส ภะคะวา พุทโธ
อิติปิ โส ภะคะวา ภะคะวา ภะคะวาติ

ให้ใช้ภาวนาสำหรับคนที่ดวงชะตาขาด คนที่ดวงไม่ขาดก็ใช้ได้ เป็นการต่อดวงชะตาชีวิต และจะมีอานุภาพให้เกิดโชคลาภ อำนาจ บริวาร และปราศจากภัยอันตราย จะมีความเจริญรุ่งเรือง ให้ภาวนาทุกเช้าค่ำ

คำไหว้ปาระมี ๓๐ ทัศ (แบบครูบาศรีวิชัย)

ทานะปาระมี สัมปันโน, ทานะอุปะปาระมี สัมปันโน, ทานะปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขาปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา

สีละปาระมี สัมปันโน, สีละอุปะปาระมี สัมปันโน, สีละปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขาปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา

เนกขัมมะปาระมี สัมปันโน, เนกขัมมะอุปะปาระมี สัมปันโน, เนกขัมมะปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขาปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา

ปัญญาปาระมี สัมปันโน, ปัญญาอุปะปาระมี สัมปันโน, ปัญญาปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขาปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา

วิริยะปาระมี สัมปันโน, วิริยะอุปะปาระมี สัมปันโน, วิริยะปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขาปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา

ขันติปาระมี สัมปันโน, ขันติอุปะปาระมี สัมปันโน, ขันติปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขาปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา

สัจจะปาระมี สัมปันโน, สัจจะอุปะปาระมี สัมปันโน, สัจจะปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขาปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา

อะธิฏฐานะปาระมี สัมปันโน, อะธิฏฐานะอุปะปาระมี สัมปันโน, อะธิฏฐานะปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขาปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา

เมตตาปาระมี สัมปันโน, เมตตาอุปะปาระมี สัมปันโน, เมตตาปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขาปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา

อุเปกขาปาระมี สัมปันโน, อุเปกขาอุปะปาระมี สัมปันโน, อุเปกขาปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขาปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา

ทะสะปาระมี สัมปันโน, ทะสะอุปะปาระมี สัมปันโน, ทะสะปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขาปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวาฯ

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ นะมามิหังฯ

คนไร้กตัญญู ไม่รู้จักพระคุณคน เอาดีไม่ได้ฯ

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

จากหนังสือ อนุสาสนีปาฏิหาริย์ หน้า ๘๔ นายชินวัฒก์ รัตนเสถียร รวบรวมและเรียบเรียง

โพชฌงค์ ๗

โพชฌังโค สะติสังขาโต ธัมมานัง วิจะโย ตะถา
วิริยัมปีติปัสสัทธิ โพชฌังคา จะ ตะถาปะเร
สะมาธุเปกขะโพชฌังคา สัตเตเต สัพพะทัสสินา
มุนินา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุลีกะตา
สังวัตตันติ อะภิญญายะ นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

เอกัส์มิง สะมะเย นาโถ โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
คิลาเน ทุกขิเต ทิส์วา โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
เต จะ ตัง อะภินันทิต์วา โรคา มุจจิงสุ ตังขะเณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

เอกะทา ธัมมะราชาปิ เคลัญเญนาภิปีฬิโต
จุนทัตเถเรนะ ตัญเญวะ ภะณาเปต์วานะ สาทะรัง
สัมโมทิต์วา จะ อาพาธา ตัมหา วุฏฐาสิ ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

ปะหีนา เต จะ อาพาธา ติณณันนัมปิ มะเหสินัง
มัคคาหะตะกิเลสา วะ ปัตตานุปปัตติธัมมะตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

กะระณียะเมตตะสุตตัง (ย่อ)

เมตตัญจะ สัพพะโลกัส์มิง

มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

อุทธัง อะโธ จะ ติริยัญจะ

อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง

ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา

สะยาโน วา ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโธ

เอตัง สะติง อะธิฏเฐยยะ

พ๎รัห์มะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ

ทิฏฐิญจะ อะนุปะคัมมะ สีละวา

ทัสสะเนนะ สัมปันโน

กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง

นะ หิ ชาตุ คัพภะเสยยัง ปุนะเรตีติฯ

ใช้สวดภาวนาเพื่อสร้างความเมตตา แผ่ให้บรรดาภูตผี ปีศาจบ้านไหนเจ้าที่เจ้าทางแรง อย่าหาอาจารย์มาขับไล่ท่าน ท่านอยู่ของท่านมาก่อนเรา ไม่ว่าจะเป็นเจ้าที่คริสต์ อิสลาม พุทธใช้ได้หมด ให้สวดบทนี้มากๆ ท่านจะรักเรา ท่านจะช่วยคุ้มครอง ช่วยดูแลบ้านเราให้ปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุขมีความเจริญรุ่งเรือง....

คาถาพระพุทธเจ้าชนะมาร

(พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต) ตั้ง นะโม ๓ จบ

ปัญจะ มาเร ชิโน นาโถ ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง จะตุสัจจัง ปะกาเสสิ ธัมมะจักกัง ปะวัตตะยิ เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง

ป้องกันอันตรายทั้งปวง ศักดิ์สิทธิ์ยิ่งนัก

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท สำนักพิมพ์ธนชัยรุ่งเรืองพัฒนา จำกัด

รหัสวิริยะ 1003

58/186 ซ.รามอินทรา 68 ถ.รามอินทรา
แขวงคันนายาว เขตคันนายาว กรุงเทพฯ 10230

โทรศัพท์ : 0-2918-0192-3, 0-2517-7445, 0-2918-1336, 0-2918-1338-9, 0-2918-1057, 0-2918-1171-2

โทรสาร : 0-2917-9072, 0-2918-1218, 0-2918-1058

มือถือ : 081-446-5071, 081-666-0797, 089-784-8758, 089-789-3226

E-mail : viriya999@gmail.com, viriya_999@yahoo.com

Website : www.rvpprinting.com

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์ธนชัยรุ่งเรืองพัฒนา จำกัด

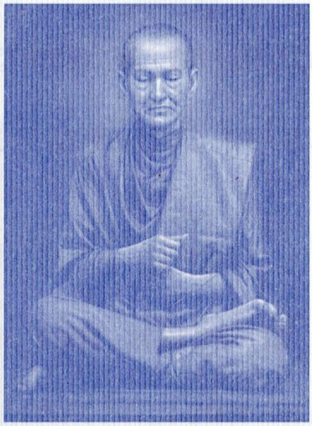
พระคาถาหลวงพ่อโสธร วัดโสธรวรารามวรวิหาร
อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

นะโม ๓ จบ

"นะ ทรงฟ้า โม ทรงดิน พุทธ ทรงสินธุ์ ธา ทรงสมุทร ยะ ทรงอากาศ พุทธังแคล้วคลาด ธัมมังแคล้วคลาด สังฆังแคล้วคลาด ศัตรูภัยพาลวินาศสันติ"

"นะกาโร กุกกุสันโธ สิโรมัชเฌ โมกาโร โกนาคะมะโน นานาจิตเต พุทธกาโร กัสสะโป พุทโธจะ ทะเวเนเต ธากาโร ศรีศากกะยะมุนี โคตะโม ยะกันเน ยะกาโร อะริยะเมตตรัยโย ชิวหาทีเต ปัญจะพุทธานะมามิหัง"

"พุทธะบูชา มะหาเตชะวันโต
ธัมมะบูชา มะหาปัญโญ
สังฆะบูชา มะหาโภคะวะโห
อะระหังพุทโธ อิติปิ โส ภะคะวา นะมามิหัง"



“บุญเราไม่เคยสร้าง ใครที่ไหนจะมาช่วยเจ้า”

“ลูกเอ๋ย ก่อนจะเที่ยวไปขอบารมีหลวงพ่อองค์ใด เจ้าจะต้องมีทุนของตัวเอง คือ บารมีของตนลงทุนไปก่อน เมื่อบารมีของเจ้าไม่พอจึงค่อยขอยืมบารมีคนอื่นมาช่วย มิฉะนั้นเจ้าจะเอาตัวไม่รอด เพราะหนี้สินในบุญบารมีที่เที่ยวไปขอยืมมาจนพ้นตัว เมื่อทำบุญทำกุศลได้บารมีมาก็ต้องเอาไปผ่อนใช้หนี้เขาจนหมด ไม่มีอะไรเหลือติดตัว แล้วเจ้าจะมีอะไรไว้ในภพหน้า หมั่นสร้างบารมีไว้ แล้วฟ้าดินจะช่วยเอง จงจำไว้นะ เมื่อยังไม่ถึงเวลา เทพเจ้าองค์ใดจะคิดช่วยเจ้าไม่ได้ ครั้นถึงเวลา ทั่วฟ้าจบดินก็ต้านเจ้าไม่อยู่ จงอย่าไปเร่งเทวดาฟ้าดิน เมื่อบุญเราไม่เคยสร้างไว้เลยจะมีใครที่ไหนมาช่วยเจ้า”

นี่คือคำเทศนาของเจ้าประคุณ

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พฺรหฺมรํสี)

ที่ได้โปรดชี้ธรรมไว้ในนิมิต หลังจากที่ท่านล่วงลับไปแล้วเมื่อ ๑๐๐ กว่าปี อันเป็นปฐมเหตุที่ต้องสร้างความดี อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

คุณของแม่ – คิดถึงแม่

แม่ เป็นครูผู้สอน แต่ตอนต้น
แม่ ทุกคน อุดมพรหมวิหาร
แม่ มีเมตตา กรุณา มุทิตาการ
แม่ มีญาณ อุเบกขา เป็นอารมณ์
แม่ เหมือน พระอรหันต์ อันสูงสุด
แม่ ห่วงบุตร ธิดา อย่าขื่นขม
แม่ กับลูก ผูกมิตร จิตรชื่นชม
แม่ จึงสม ภาษิต มิตรในเรือน
มีเพื่อนอื่น หมื่นแสน ไม่แม้นแม่
เป็นเพื่อนแท้ แน่เกล้า เฝ้าอุปถัมภ์
เป็นทั้งแม่ เพื่อนครู อยู่ประจำ
ทุกเช้าค่ำ รักห่วง ดั่งดวงใจ
ให้กำเนิด เกิดกาย สายโลหิต
แม่ไม่คิด หน่ายรัก ผลิกผลักไส
เป็นแม่พระ แม่เรือน แม่เพื่อนใจ
แม่เหมือนนัย ธรรมสุคต สุดบูชา

ณัฐวัฒน์ รังสฤษฏ์โยธิน

๒๕๕๑

คุณของพ่อ – คิดถึงพ่อ

คุณอะไร ไหนเล่า จะเท่าพ่อ
เป็นผู้ก่อ กำเนิด เลิศคุณค่า
พระคุณท่าน เหนือสุดใคร ในโลกา
สุดพรรณนา หรือจะเทียบ เปรียบสิ่งใด
พ่อเลี้ยงลูก ทุกคน ให้เป็นสุข
พ่อส่งลูก สู่อนาคต อันสดใส
พ่อจะยาก ลำบาก สักเท่าใด
พ่อหวังให้ ลูกได้ดี เป็นศรีตน
ห่วงลูก เจ็บไข้ ใครรักษา
ห่วงลูกมา ก่อนหลับ คิดสับสน
ห่วงลูก อดเวทนา เมื่อคราจน
ห่วงลูกตน ยิ่งกว่าตัว ของพ่อเอง
ลูกยังว่าย ไม่ถึงฝั่ง พ่อยังทุกข์
ลูกถึงฝั่ง พ่อมีสุข ชมลูกเก่ง
ลูกได้ดี เป็นศรีแก่พ่อ และลูกเอง
ลูกพ่อเก่ง พ่อมีสุข ทุกคืนวัน

ณัฐวัฒน์ รังสฤษฏ์โยธิน
๒๕๕๑

ขอกราบขอบพระคุณ
งานพระราชทานเพลิงศพ
นางสมบุญ จีนสมบัติ
เป็นกรณีพิเศษ

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณทุกๆ ท่านที่กรุณาให้เกียรติมาร่วมฟังสวดพระอภิธรรม ตลอดจนให้เกียรติสละเวลามาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษในครั้งนี้ หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องเจ้าภาพกราบขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายทั่วสากลโลก จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบแต่ความสุขด้วยจตุรพิธพรชัยและเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าในชีวิตด้วยประการทั้งปวงตลอดไป

เจ้าภาพ

บทรำลึกพระคุณพ่อ - แม่

พ่อและแม่ คำนี้ มีความหมาย
มีพระคุณ มากมาย หลายสถาน
พ่อกับแม่ เป็นได้ หลายประการ
เป็นดวงมาลย์ เป็นพระพรหม เป็นร่มไทร

เป็นผู้ให้ กำเนิด เกิดลูกรัก
เป็นผู้ให้ ที่พัก พิงอาศัย
เป็นผู้ให้ ความการุณย์ อุ่นกายใจ
เป็นผู้ให้ อะไร อะไร ไม่รามือ

โอ้แม่จ๋า พระคุณแม่ แผ่ปกเกล้า
โอ้พ่อจ๋า ผู้เฝ้า เข้าเกื้อหนุน
โอ้แม่จ๋า ผู้เมตตา และการุณย์
โอ้พ่อจ๋า ผู้จุน ไม่ห่างไกล

ดวงใจแม่ สะอาดแท้ กว่าทุกสิ่ง
ดวงใจพ่อ สะอาดยิ่ง กว่าสิ่งไหน
ดวงใจแม่ สะอาดแท้ กว่าสิ่งใด
ดวงใจท่าน มีไว้ ให้ลูกยา

พิมพ์ที่ บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด
106/204 หมู่ 4 ซ.รามอินทรา 68 ถ.รามอินทรา แขวงคันนายาว เขตคันนายาว กรุงเทพฯ 10230
โทร. 0-2517-7445, 0-2918-0192-3, 0-2918-1336, 0-2918-1338-9, 0-2918-1171-2, 0-2540-7860
โทรสาร 0-2917-9072, 0-2918-1218 มือถือ 081-446-5071, 081-666-0797, 089-784-8758, 089-789-3226
E-mail : viriya999@gmail.com, viriya_999@yahoo.com
Website : www.rvpprinting.com